

### 12 12 月号 December **TOMI**CITY



#### 目次

- 2 総合型地域スポーツクラブ"サニーとうみ" 「スポーツ・プログラム」が決定しました!
- 3 市民ニーズに応じてスポーツ指導者を派遣する 「スポーツ人財バンク」制度を創設します!
- 4 LINE・シティプロモーションに関するアンケートの結果/ シティプロモーション ロゴマークの活用状況
- 6 コロナ禍のおうち時間あるある川柳募集結果発表
- 7 第11回 誰もが利用しやすい持続可能な 公共交通を目指して
- 8 令和4年市県民税申告・所得税の確定申告のご案内
- 令和2年度ふるさと納税の状況
- 10 令和3年度人権啓発作品最優秀作品の紹介

- 12 情報コーナー
- 25 チャレンジデー2021の結果/家庭教育アラカルト
- 26 看護師を募集します/宝くじ助成事業の活用/ 目指そう! ゼロカーボンシティとうみ
- 27 地域おこし協力隊が行く
- 28 公民館報
- 30 まるごと生活百科
- 32 すくすく育てとうみっ子/ 第18回東御市マラソン大会結果
- 33 ほどよく、田舎。とうみ~今月のベストショット~/ トピックス (地域の話題)



# 

ポーツ・ブ

はもとより、 サニーとうみゃは、

子どもたちの健全な育ちを応援するプログラムを中心に活動をスタートします! 地域の仲間づくりにもつなげていこうとする新しいタイプのスポーツクラブです。 誰もが気軽にいつでも運動に親しみ、スポーツの楽しさや喜びを知り、

## 令和4年度からスタート

の内容を決定しました。 員会では、 ·サニーとうみ」のスポーツ・プログラム プログラムは、スポーツ技能を身につ 総合型地域スポーツクラブ設立準備委 令和4年度からスタートする

ツクラブ」にも取り組みます。 できる「放課後子ども教室」 した「イベント活動」があります。 パークやユニバーサルスポーツを主体と 会員であれば無料で参加できるプレ ける「スクール活動」とからだを動かす ことを楽しむ 詳しくは、サニーとうみホームページ 小・中学生が無料で参加することの 既存の部活動と差別化させるた 「サークル活動」、 「ゆるスポー そして

https://sanytomi.com/

会をお待ちしています。 も、大勢の皆さまのご入 お一人でも、ご家族でも、 に掲載していますので、ご覧いただき.

お友達同士で

#### スクール活動

ンススクール…「初めてダンススクール」。ジャンルは「K-POP」と「HIP HOP」

開催回数	対 象	定員
週1回(月4回)/3クラス	小・中学生	10名/クラス

**こども運動スクール**…運動の基礎を体操やバランス運動で養う運動スクール

開催回数	対 象	定員
週1回(月4回)/2クラス	小学生	20名/クラス

#### サークル活動

◆Sanyクラブ…「創造性」「主体性」を育む"あそび"と"学び"の場

開催回数	対 象	定 員
月2回	小学生	20名/クラス

**◆湯の丸ウォーク**…健康・体力づくりのための低酸素ウォーキング講座

開催回数	対 象	定 員
年6回	高校生以上	10名

#### **▶アスリートリカバリー**

…体のケア(リカバリー)やトレーニングの方法を専門家から学ぶ講座

開催回数	対 象	定員
月1回	小学生以上	10名

**◆スラックライン**…大人も子どもも楽しいスラックラインにチャレンジ

開催回数	対 象	定員
月1~2回	誰でも	20名

▶カヌー体験…明神池でカヌーやSUP(スタンドアップパドル)を体験

開催回数	対象	定員
年5回	誰でも	20名



私たちはスポーツ振興くじ 助成を受けています。 https://www.toto-dream.com/

## 市民ニーズに応じてスポーツ指導者を派遣する スポーツ人財バンク」制度を創設します!

スポーツ係内 文化・スポーツ振興課



## どういう仕組みなの?

では、スポーツ協会による競技 動で、スポーツ活動や来年新たに発足する「総合型地域ススポーツ活動や来年新たに発足する「総合型地域ススポーツ活動や来年新たに発足する「総合型地域ススポーツ活動や来年新たに発足する「総合型地域ス によるとしていくためには、スポーツ協会による競技 によるがスポーツに親しむ「スポーツのある日常」を 誰もがスポーツに親しむ「スポーツのある日常」を

二一ズに応えた仕組みを創設することにしました。
 られていることを踏まえ、指導や助言を求める方々の や健康づくりを目的としたスポーツにも指導者が求め 競技系スポーツの指導はもちろんのこと、体力づくり ミュニティでのスポーツ活動、各種スポーツレクリミュニティでのスポーツ活動、各種スポーツレクリ このため市と教育委員会では、学校の部活動や各コ このため市と教育委員会では、学校の部活動や各コ

派遣

## スポーツ推進委員との違いは?

ポーツの普及・啓発を中心に活動しています。〝推進役〟という役割をもっており、市民に対するスを行っていますが、どちらかというとスポーツ振興の事において、市民に対してスポーツの実技指導や助言「スポーツ推進委員」は、市が主催するスポーツ行

登録

で、多様なスポーツ人材を確保しようとするものです。スポーツ種目がある中では指導活動にも限界があるの専門的スポーツ指導者を〝派遣〞していく仕組みです。専門的スポーツ指導者を〝派遣〞していく仕組みです。中愛好者に対して、それぞれのニーズにあった種目のや愛好者に対して、それぞれのニーズにあった種目の特通した外部指導者を必要とする多くのスポーツ団体精通した外部指導者を必要とする多くのスポーツ団体

スポーツ人材

知識、経験、技能

があって、指導す

る意思のある方

## スポーツ活動支援 市民、地域学校、職域団体等のスポーツ活動

公認資格の取得、研修・講習会への参加を支援

スポーツ人財バンク 指導者登録

## | 人財バンクに登録できるの?| 公認資格 | とか持ってないけど、

あなたのスポーツ技能を活かしてみませんか?

登録することができます。 というであればどなたでも 大ポーツ活動の普及のためにご自身の技術や能力を ツ指導者」資格)を取得している必要はございません。 ツ指導者」資格)を取得している必要はございません。 日本スポーツ協会や同会へ加盟する中央競技団体人 日本スポーツ協会や同会へ加盟する中央競技団体

を目指します。
を目指します。
を目指します。
とができる地域スポーツ社会の形成を関することができる地域スポーツに親しみ、生涯にたかることより、市民がスポーツに親しみ、生涯にためることより、市民がスポーツに親しみ、生涯にためることより、市民がスポーツに親しみ、生涯にたってがることができる地域スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、バンク登録後、公認スポーツ指導者資格や健なお、

## 「スポーツ人財バンク」って、

オンラインで申し込むこともできます。ツ振興課の窓口はもとより、市ホームページを通じて今和4年1月から募集を開始します。文化・スポー

いう熱意のある方のご登録をお待ちしています!自身のスポーツ技能をスポーツ振興に活かしたいと

### に関する

新しい情報発信ツールとなった、「市公式 LINE」の利用 開始から半年が経過したことに伴い、利用状況およびシ ティプロモーションに関するアンケートを LINE のアン ケート機能を用いて実施しました。(10月12~20日実施) いただいた回答は、今後「市公式 LINE」がより手軽で 身近なものとなるよう、参考とさせていただきます。

●問い合わせ先 企画振興課 広報統計係 ☎ 64 - 5806

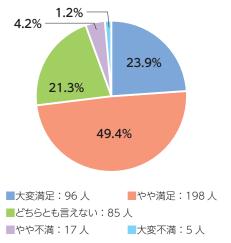


LINEの配信内容や機能などの満足度は?

アンケートの概要:登録者数 9.630人(10月20日現在) 回答数:401人 回答率4.2%

#### 問1 あなたの年齢を教えてください

#### 1.7% 9.2% -10代から 17.2% 80代以上の方まで 20.2% 幅広い年代の方に 回答をいただき 21.2% ました。 22.2%



■10代:10人 ■20代:23人 ■40代:85人

■60代:81人 ■50代:89人 80 代以上:7人

■30代:69人

#### 問3 問2の理由をご記入ください

#### ワクチン3回目 接種の際にも、 ご利用ください!

#### 【主な良い意見】

- ●イベントの開催日時や・ゴミ出 し予定の情報が役に立つ
- ●細かい情報がタイムリーに入る
- ●ワクチン接種予約がスムーズ だった

#### 【主な悪い意見】

■70代:37人

- ●ゴミ出し通知はいらない
- ●文章が長くて読みづらい
- ●メッセージの配信数が多い

端的で分かり やすい文章を 心がけて いきます。

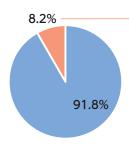
#### 問4 今後LINEを使って配信してほしい情報や 機能・サービスがあればご記入ください

#### 【主な意見】

- 飲食店やお店の情報
- ■通行止めなどの交通情報
- 市役所窓□の混雑状況

適切な情報配信、 便利なサービスを 検討していきます。

#### 問5 今後東御市に住み続けたい(住みたい) と思いますか



■はい :368人 ■いいえ:33人

年代	人数	構成比
10代	2人	6.1%
20代	1人	3.0%
30代	7人	21.2%
40代	10人	30.3%
50代	9人	27.3%
60代	3人	9.1%
70代	0人	0.0%
80代以上	1人	3.0%
合計	33人	100.0%

#### 問6 問5の理由をご記入ください

#### 【いいえの主な意見】

- ●交通が不便、老後が心配、 車がないと生活できない
- ●自治会・地区活動が煩わ しい
- 飲食店、大型スーパーが 少ない

交通手段は 大きな課題… 7Pにあるように 皆で考えていき ましょう。

#### 問7 東御市の印象・名物を聞かれたときに、 あなたはどう答えますか(複数回答あり)

ぶどう(巨峰シャインマスカット含む)	165人
くるみ	129人
ワイン・ワイナリー	84人
ほどよく、田舎。とうみ	30人
日当たり・晴天率	29人
力士雷電為右衛門	28人
湯の丸高原	27人
お米	27人
景色が良い	14人
北国街道海野宿	12人

#### LINEの登録は こちらから!!



※アンケート回答者でプレ ゼントを希望された方 の中から、抽選で20名 の方にロゴマークバッ ジとシールを送付させ ていただきました。

今回のアンケートでは、回答者が401人と少ない結果となりましたが、登録していただいている皆さ まにより多く活用していただけるよう、工夫してまいります。

#### シティプロモーション

#### ロゴマークの活用状況



#### 年賀はがき

#### 観光情報ステーションの「のれん」





#### ロゴマークを使用するには?

使用のための申請が必要になります。市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎ 64 - 5893

#### ギフト商品リボン





■ 【市ホームページ

# 一禍のおうち時間あるある川柳募集結 小・中学生の部

気づいたことなどを川柳にした作品 を家族でどんなふうに過ごしたのか、 をお寄せいただきました。 家で過ごす時間が増え、おうち時間 外出自粛やリモートワークなどで 作品を応募していただいた皆さま

たり、一般の部、小・中学生の部そ 同参画推進委員の皆さまが選考に当 れぞれ6点を選定しました。 応募総数は268点で、市男女共 ありがとうございました。



▲表彰者の皆さま(一般の部)

般の部

## 最優秀賞作品

マスクして ころな対策 皆美人

中村善彦さん

## 優秀賞作品

テレワーク 「家で仕事かあ…」 倦怠感

CPS製造課さん

ワクチンで 熱が上がらず 老い実証

みねんさん

#### 佳 作

リモートで 家族にバレる 社内事情

じおんさん

恐いもの コロナ中傷 デマ地震 小田中一男さん

にゃんこが一番 サンキッキさん 話題ネタ

おうち時間

## 優秀賞作品

おもいきり いきをすいたい しゃべりたい

マスクして 目の表情で 心通わせ 東部中学校 竹内健人さん

祢津小学校

宮澤理仁さん

#### 佳 作

ひますぎて この本読むの 

和小学校 おにぎりさん

いつまでも コロナが続く 東部中学校 わけじゃない 五野孜恩さん

外に出な 言うお母さん 出ないぱぱ

滋野小学校 久保遙愛さん 最優秀賞作品

コロナさん

君もいっしょに

じしゅくして

田中小学校一戸田璃子さん

6

#### 誰もが利用しやすい持続可能な公共交通を目指して

#### 「火のアートフェスティバルで電気自動車を運行しました」

信州大学と東御市公共交通活性化協議会との共同研究の一環 で、次世代モビリティを10月9日、10日に開催された火のアー トフェスティバルの臨時シャトルバスとして運行しました。

これは、これからの望まれる交通サービスの形を、住民と行 政と交通関係者が共に考える機会として、10人乗りの電気バ ス (eCOM-8) と EV 三輪バイク (TAJIMA KOKI) を実際に 走らせて「便利に移動できるか」「移動+αの価値を感じられ るか」を利用者に体験してもらう試みとして実施しました。



#### 乗車アンケートから

当日は天候にも恵まれ、大変好評いただき約600名の乗車、 そのうち 443 名がアンケートに回答いただきました。芸術む ら公園周辺の美しい田園風景を眺めながらゆっくり走ることや、 ベンチシートが話しやすいことから、8割の方に「満足」とい う回答をいただきました。

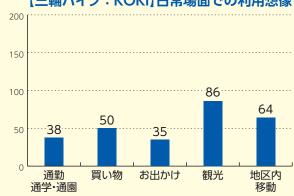
日常での利用を想像した質問では、今回のモビリティは日常 よりも観光利用に可能性を感じる方が多い結果が得られました。



【電気バス:eCOM-8】日常場面での利用想像



【三輪バイク: KOKI】日常場面での利用想像



※信州大学MaaSゼミによるアンケート集計(令和3年10月9日~10日実施)

#### 今後の課題と展開

東御市公共交通活性化協議会で地域公共交通計画の策定に向けて議論しています。世代や利用目的に よって必要な交通は異なりますが、先端技術があれば移動に困らないのではなく、さまざまな乗り物や移 動技術を使い、自分たちに必要な移動の方法を考え、地域が一体となって運用していくことが重要です。 将来、自分が車を運転できなくなった時にも困らない地域の交通を実現するため、今から議論を始めて いきましょう。

今後、AIやインターネット技術を活用したオンデマンドバスの試乗体験視察(塩尻市)を予定してい ます。参加を希望される方は、下記へお問い合わせください。

#### 令和4年 市県民税申告 (令和3年分) 所得税の確定申告のご案内

#### 【期間】令和4年2月16日(水)~令和4年3月15日(火)※土日祝日を除く

税務署および市役所では申告相談期間中、新型コロナウイルス感染防止対策を講じて申告相談を行いますが、 感染症拡大防止のために、可能な限り郵送や e-Tax により申告していただきますようお願いします。

#### 新型コロナウイルス感染防止対策のための変更点

- ①会場の縮減……滋野、袮津、和公民館の会場は今回開設しません。
- ②郵送の推奨……市県民税申告書は郵送での提出をお願いします。
- ③ **e-Tax の推奨 ……** e-Tax での申告用に「e-Tax 案内窓口」を開設します。
  - **(1**)

#### 会場の縮減

- ◆市役所会場(19日間)と北御牧庁舎会場(3日間)の2か所のみとなります。
- ◆会場の集約により、感染防止対策の確実な実施および感染リスクの低減、発生時の影響の低減を図ります。
- ◆郵送申告、e-Tax 申告が困難な方は申告会場での対面申告をお受けしますが、混雑状況により車等での待機 をお願いする場合があります。

#### 郵送の推奨

◆市県民税の申告

申告書は郵送で市役所税務課へ提出してください。(提出のための来場は極力お控えください)

市県民税申告書用紙と返信用封 筒は市報新年号と一緒にお届け します。

収入や控除を記入。事業所得が ある方は、「収支内訳書」も作成 (用紙はご請求ください)

市税務課へ郵送 (郵送受付は2月16日から)

> 確定申告される方、 マイナンバーカー ドの申請を考えて いる方、ぜひ、お越 しください

#### ◆所得税の e-Tax 案内窓口の開設について

開催日	12月22日 (水)、23日 (木)
時間	午前 10 時から午後 4 時
場所	勤労者会館 2階 大会議室
持ち物	公的機関が発行する顔写真入りの本人確認書類(運転免許証等)
	<b>D) 1070 1008(-+ 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 </b>

(3)

#### e-Taxの 推奨

- ◇ ID (利用者識別番号)・パスワードの発行も受け付けます。ID・パスワードがあれば、マイナンバーカー ドがなくてもIDとパスワードを入力するだけで電子申告できます。
- ◇確定申告を予定しているご本人が、運転免許証などの顔写真入りの公的な本人確認書類をお持ちのうえ、 お越しください。
- ◇ e-Tax の相談を希望される方でマイナンバーカード(または ID・パスワード方式の届出完了通知)を持っ ている方は会場にお持ちください。

◆所得税の確定申告 国税庁の e-Tax コーナーから 24 時間いつでも作成・提出できます。

国税庁の確定申告 書作成/e-Taxの ページへ

収入や控除を入力 計算は自動です。

マイナンバーカードや ID・パスワード (税務署で随時 発行)を使って送信 または、印刷して税務署へ郵送

- ◆所得税の環付申告は1月から上田税務署で申告できます。早めの申告で混雑を避けることができます。 還付申告をされる方は確定申告期間前の申告をお勧めします。
  - ◇申告場所 上田税務署:上田市中央西2-6-22 ☎22-1234(自動音声案内)
  - ◇受付時間等の詳細については、上田税務署に直接お問い合わせください。
- ●問い合わせ先 確定申告、ID・パスワード取得に関すること 税務課 住民税係 ☎64-5877 マイナンバーカード取得に関すること 市民課 市民係 **☎** 75 − 2007



ふるさとへの想いを、寄附を通して伝える「ふるさと納税」。東御市にも「市の取り組みを応援したい」「出 身地へ恩返しをしたい」「特産品の産地を支援したい」といった声とともに、多くのご支援をいただいています。 今回は寄附金の活用実績とあわせて、寄附金が使用された主な事業を紹介します。



#### 寄附金の活用実績

活用先	寄附件数	寄附金額
市民生活・健康福祉	3,078件	56,093,000円
産業経済・都市整備	2,048件	38,084,000円
子育て・教育	7,948件	139,118,000円
湯の丸高原高地トレーニングプール・高トレ関連施設整備事業	6,066件	110,242,000円
市長におまかせ	7,924件	157,150,000円
合 計	27,064件	500,687,000円

#### 寄附金はこんな事業に使われています

●市民の防災意識を高める土砂災害洪水(河川・ため池)ハザード マップの作成と公表

令和3年度東御市民カレンダーに掲載のハザードマップの修正を 行いました。《写真》

- ●図書館のサービス内容の PR 強化と図書館利用の促進 大人向けの夜の図書館イベントの実施や子ども読書活動推進計画 の策定を行いました。
- ●問い合わせ先 企画振興課 企画政策係 ☎64-5893







## 令和3年度

## 最優

~12月4日から10日は 第7回人権週間です~

10 人や国のこ 



ましたので、ご紹介します。 せいただきました作品の中から、最優秀作品了点が選ばれ 啓発に関する作文・標語・ポスターを募集しました。お寄 園、保育園、小・中学校、高校、企業の皆さまから、人権 市では、人権週間の取り組みの一環として、市内の幼稚

から12月12日(日)まで中央公民館ロビーに展示いたします。 お寄せいただいた「なかよしの絵」の作品を、11月27日(土) なお、最優秀作品・優秀作品および幼稚園・保育園より

問い合わせ先

市民生活部 人権同和政策課 教育課 学校人権同和教育係 64 | 5 | 8 | 7 | 9

64 | 59 | 02

の傷が深くなっていって、不登校に れば、どんどんいじわるがエスカレー てきました。あの時先生に言われなけ やった事の重大さが分かるようになっ トしていったと思うし、その友達も心

つくるために

滋野小学校6年

高 藤

澄<sup>す</sup> 海

**偏見やいじめのない社会を** 

作文の部

ろしいです。 自分がそんなふうになってしまうかも しれない事をしていたと思うと、おそ じめで自殺してしまう人だっています。 なってしまったかもしれません。また、 ニュースで見たことがあるけれど、い

な考えがあるんだと理解し、一緒に遊 その人のことを良く知ることができた す。なぜ仲良くできているかというと、 ぶことで、自然と仲良くなることがで からです。人とは違う考えでも、こん でも、今はその人と仲良くしていま

その友達に対して、少しいじわるをし

考え方をしていて、その時のぼくは、

た。その友達は、他の人とは少し違う

り、ある友達と同じクラスになりまし

くには次のような体験があるからです。 なぜぼくがそう思ったかというと、ぼ 知って仲良くなることだと思います。 事だと思うのは、相手のことをよく

五年生になった時、クラス替えがあ

つくりたいと思います。そのために大

ぼくは、

偏見やいじめのない社会を

ずその人のことを知ることが大切だと じめのない社会をつくるためには、 このような事から、ぼくは偏見やい ま

えなかったけれど、だんだんと自分の た。言われた直後は、あまり重くは考 まっていたと思います。

ある日、先生にその事を言われまし

につれて、その友達の心は傷ついてし てしまいました。そして時間が過ぎる

> だ」とか「こんな事があるんだ」と納 どを否定せず、「こんな考えがあるん 見や差別で苦しんだり悲しんだりして 思います。ニュースなどで、肌の色の 知って、その人の考えや好きなことな 断するのではなく、その人の中身を のことを外見だけで、偏見の目で見て 違う人や身体に障がいのある人が、偏 や差別は減っていくと思います。 得して理解することができれば、 いるからだと思います。外見だけで判 いることをよく見ます。それはその人 偏見

のないクラスをつくっていきたいです。 いやだ、そういうことをしっかりと考 ないはずがない、自分がされたら絶対 だと思います。いじめをされて悲しく ている人の気持ちを考えることも大事 えて、中学校に行ってもいじめや差別 さらに、偏見や差別、いじめをされ

## 標語の部

#### 育てよう みんなの笑顔 咲く未来 太おお 涼は

和小学校6年

向き合おう そしたら個性が みえてくる

東部中学校1年

アスザック㈱東信営業所江川諒い 全ての人に あなたに寄り添う 心のディスタンス **笑顔のワクチン** 

### ポスター の部



田中小学校6年 大點

(2021年12月)市報とうみ 10 TOMI

## 見過ごしてしまった自分を 振り返って

北御牧中学校2年 黒 溪 澤 颯紫

うか?「なぜ助けてくれないんだろう」 C君に同調して笑いました。笑ってい 流していました。ひどいものです。僕 僕はそうじの時間が終わるころ、トイ そう思ったはずです。 る僕を見て、A君はどう思ったでしょ はA君の気持ちなんて考えず、B君と に閉じ込め、B君とC君は水を上から めの現場でした。A君をトイレの個室 レによりました。すると、そこはいじ 僕が小学校5年生の時のことです。

見て心配しました。そしてすぐに、B と、ビチョビチョの服のままのA君を らないふりをしているような顔をしま た。当然クラスの皆は「どうしたの?」 ました。その後でA君が帰ってきまし そうじの時間が終わり、A君、 C君が帰ってきました。二人は知 C君を残して、 一人で教室に帰り В

見た…状況を言おう。僕は見ていたん 先生は「よく言ってくれた。ありがと そんな軽い思いで、僕は証言しました。 だ。証言しよう。 心が迷いました。「言うべきか?僕は 呼び出されました。僕はどうしようと 握されました。トイレそうじの二人は 生が来ました。そしてすぐに状況は把 皆が心配している言葉を聞いて、 先生の役に立つし」

う」とほめてくれると思っていたもの

のに。 けないんだよ。やったのは僕じゃない 「…え。僕はただトイレに行って…」 と言われたときはドキッとしました。 「それであなたはいじめを見過ごした\_ 「じゃあ、見過ごしたんだね 何で僕がそんなこと言われなきゃい

悪いことだからこの人たちを止めな ということを、そこで初めて理解しま めている人と何ら変わらない共犯者だ ました。悪いことだと分かっているの 見過ごしたことの罪悪感があふれてき 自分のやったことの醜さを感じました。 そう言いかけた時、僕はその時初めて に、見過ごしてしまった行為は、いじ 君、C君が怖くて言えなくて、それで た。A君のことなんて考えず、僕はB し殺して、笑ったことを思い出しまし きゃと一瞬思ったその言葉はグッと押 「…え?なんで僕まで…\_ 「見過ごしも、立派な共犯だよ」

した。その頃は、確かに「あまり良い という言葉はきらいだ」と言っていま まった話し合いの場で「おもしろ半分 やってしまった」と答えたそうです。 の?」という質問に「おもしろ半分で どちらかが「何でそんなことをした 言葉ではないよな」としか思っていな 後で聞いた話ですが、B君とC君の それに対して、先生は学年全員が集

す。人は皆、人としての権利を持って いる人には関係のないことだと思いま が変わったのではないかなと思います。 わりました。人権の学習をしたから、 かったのですが、今になって考えは変 いて、それを傷つけるのはいけないこ いる側の感情であって、いじめられて 人の権利について分かったから、考え 「おもしろ半分」その言葉はいじめて

だと半分は分かっていたのでしょう。 思います。きっとその二人も悪いこと かっているのにやっている気持ちだと 悪感などといった、悪いことだと分 分はなんでしょうか?きっとそれは罪 いでしょうか?おもしろ半分のもう半 やC君も本当は分かっていたのではな とです。おもしろいから人をいじめる のはあってはならないことです。B君

もして、自分の行動が違ったことは分 うに言い切れるだろうか。反省は何度 ている人を注意します!と、そんなふ 話でだんだんどれだけひどいことか理 思わなかった見過ごしも、先生との対 ずっと後悔しています。最初は何とも どいことをしてしまいました。今でも 解しました。だから、次からはいじめ 僕も含めて三人は、A君に対してひ

ません。~ならどうするか?少なくと 注意できるとは今の自分では言い切れ の前にいじめが起きていたら…。注意 できるのかな?正直、どんな相手でも でも、もしもう一度、今の自分の目

増

先生に早く報告します。せめて、 う」なんてことはせず、その場を去り の気持ちも考えられる自分だから、「笑 す。もしもう一度、今の自分があの頃 いう行動はできると思います。 たちに言えなくても、今の自分はA君 の自分に戻ったとしたら、たとえ本人 もうやってはいけない、と言い切れま ちを考えない「笑うだけ」というのは も 前の事件で考えると、 A君の気持

いです。 持ち、人権を考えて正しい行動をした ただただ見過ごすのではなく、人の気 いじめはこれからも自分はしないし



※紙面の都合により、中学生作文の冒頭の 部を省略させていただきました。

北御牧中学校2年 岩下 ことい

TOMI 11 市報とうみ(2021年12月)

⊠…Eメール

₩ …市ホームペー

ださい。 問/議会事務局 りますので、

**☎**64 −5810

傍聴には委員長の許可が必要です。 常任委員会・予算決算特別委員会の 開会時刻等が変更となる場合もあ 事前に左記までご確認く

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
12月3日 (金)	9:00	全員協議会
7日 (火)	9:00	本会議 (一般質問)
8日 (水)	9:00	本会議 (一般質問)
10日(金)	9:00	本会議 (総括質疑)
13日(月) ~15日(水)	9:00	常任委員会
17日(金)	9:00	予算決算特別委員会
21日 (火)	13:30	本会議 (議会閉会)

## 

### 会傍聴 東御市議会12月定例

日程で開催されます。市 議会では本会議・全員協 12月定例会は、 左記の

の公金取り扱いが終了します。 **社三井住友銀行**の窓口における無料で 令和4年3月3日をもって、

の終了

望される場合は、別途手数料を負担し は店頭にてご確認ください ていただくことになります。 た納付書により、同行窓口で納付を希 なお、□座振替については手数料の 令和4年4月1日以降、市が発行し (手数料

負担はなく、これまで同様にご利用い

いるかを傍聴することができます。 議会・委員会がどのように進められて

きませんのでご了承ください。 4月1日以降は無料での取り扱いはで が記載されている場合でも、令和4年 できる場所」として「三井住友銀行」 ただけます。 お手元の納付書、通知書等に「納付

## 問/税金・料金

税務課 収納対策センター

水道料金・下水道使用料 上下水道課 業務係 **☎**64 −5877

出納係 **6**4−4359

右記以外

**☎**71—9100

会計課

◆申請書類 けします。

・障害者控除対象者認定申請書 定様式)

申請・問/福祉課 ※申請書は左記へ請求してください ・対象者の介護保険被保険者証 高齢者係

**☎**75 − 5090

納付書による納付手数料無料化 介護保険要介護認定者の「障害 者控除対象者認定書」交付

株式会

◆対象 で、次の要件をすべて満たす方は、 て認定します。 市が税法上の障害者控除の対象とし 障害者手帳をお持ちでない方

・年齢が65歳以上であること

・要介護1~5の認定を受けている ځ

障害高齢者の日常生活自立度がB

◆認定書の交付手続き には、後日郵送により認定書をお届 認定書の交付をご希望の方は、左記 へ申請してください。対象となる方 常生活自立度がⅡa以上に該当す 1以上、または認知症高齢者の日 主治医意見書により判断します) ること(要介護認定の審査に用いた

#### 次 目

12P······お知らせ

20P……とうみチャンネル/行政情報ラジオ番組案内

15P……講座・教室

21P……年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

16P······催し

-ション/ 図書館だより

17P……相談/補助金/募集

23P……保健・福祉等案内/定期相談コーナー

19P……ホワイトボード

24P……休日・夜間の救急医療案内

文化会館・美術館のイベント情報

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染防止対策として変更または中止となる場合があります。 イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします)

#### 健診(検診)は早めに受診しましょう

新型コロナウイルス感染症への懸念から医療機関の受診を控える傾向が見られますが、過度な受診控えは、病気 の発見の遅れや病状の悪化を招くなど、かえって健康上のリスクを高めます。

持病の治療は継続し、健康診査・がん検診等は、適切に受けましょう。

-	1/1907日景は心間して 医家砂丘	刈水争未		
	健診・検診名(対象者)	受診方法等	期間	
特定健診等	東御市国保・特定健診 (市国保加入40~74歳)	受診券がある方 受診券に記載の指定医療機関で受けられます。	令和4年	
	<b>健康診査(</b> 19~39歳)	※市から配布の受診券参照   <b>受診券がない方</b>	1月31日(月)まで	
	後期高齢者健診(75歳以上)	発行に3週間かかります。早めに下記へご連絡ください。	(休診日を除く)	
	<b>大腸がん検診(</b> 40歳以上)	直接、市内指定医療機関で受診してください。		
が、	子宮頸がん検診 (20歳〜29歳、 30歳以上年度偶数年齢)	個別検診の受診票がある方 受診票に記載の指定医療機関へ予約してから受診して ください。 集団検診を申し込んだ方	令和4年 2月28日(月)まで (休診日を除く)	
検診	<b>乳がん検診</b> (40歳以上年度偶数年齢)	検診日の約1カ月前に受診票が送付されます。指定の 会場で受診してください。 受診票がない方	令和4年	
	<b>肺がん検診</b> (41歳以上年度奇数年齢)	発行に数日かかります。早めに下記へご連絡ください。 ※事前にお申し込みの方には、令和3年5月から6月頃に受診票が送られています。紛失で再発行の方は、電話連絡のうえ、健康保健課へお越しください。	3月31日(木)まで (休診日を除く)	
	<b>酒病検診</b> (年度30・40・50・60・70歳)	対象の方にはすでに受診票が郵送されています。受診票 に記載の歯科医療機関へ電話予約をしてから受診してく ださい。	令和4年 2月28日(月)まで (休診日を除く)	

問/健康保健課 健康増進係 ☎64-8883

#### 上田市 市民の森スケート場オープン

◆期間 12月18日(土)~令和4年2月6日(日)

12月31日(金)、令和4年1月1日(土)は休場

12月18日(土)、19(日)、令和4年2月6日(日)は無料開放(貸靴は有料)

- ◆開場時間 午前9時~午後4時30分(最終入場午後4時)
- ◆入場料 大人760円 中学生以下300円 未就学児無料 観覧者300円 ◆貸靴料金 400円/1足
- ◆その他 ・施設内の食堂を期間中の土・日曜日、祝日および12月27日(月)~30日(木)、 令和4年1月3日(月)~5日(水)の午前11時~午後2時に営業します のでご利用ください。
  - ・滑走の際は、危険防止のため帽子、手袋を着用してください。

問/上田市市民の森スケート場(営業期間のみ)☎27-9396 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455



#### 上田市 市民の森スケート場

○一般 760円→560円

○中学生以下 300円→100円

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可 有効期間 令和4年2月6日(日)まで

文 東御市

#### 上田市 市民の森スケート場

-般 760円→560円

○中学生以下 300円→100円

対象 東御市民の方 ※観覧者は利用不可 有効期間 令和4年2月6日(日)まで



### 上下水道料金(12月請求分) **振替日にご注意ください** の

## 東御市上下水道をご利用の場合

12月27日 (月) 令和4年1月13日 (木)

◆佐久水道企業団の給水区域にお住い

## の場合(下水道料金のみ) 令和4年1月13日 (木)

再振替日 令和4年1月25日(火)

問/上下水道課 料金センター 

## 市道の除雪

体制を組んでいます。 ね8センチメートルの積雪で行う除雪 市では、主な市道の除雪を、 おおむ

の皆さま、または所有者の方で除雪を ないため、通学路、住宅前などは地域 市道すべての除雪を行うことができ

うこととしています。振動や騒音など 願いします。 でご迷惑をおかけしますがご理解をお 本的に除雪は深夜から早朝にかけて行 通勤通学時の交通を確保するため、基 なお、除雪作業中の安全確保および

## ◆効率的で安全な除雪を行うため、次 の点についてご協力をお願いします。

除雪作業は、原則として排雪(雪 を車両等で搬出すること)作業を

> 願いします。 雪を歩道や道路に出さないようお をお願いします。また、敷地内の さまで雪を寄せ、出入り口の確保 障とならないよう個人や地元の皆 られた雪は歩行者や車両通行の支 したがって自宅の出入り口に寄せ から排除することができません。 行っておらず、すべての雪を道路

庭木の枝等は、雪の重みで道路に 張り出し、通行の妨げになる場合 をするなど、適正な管理をお願い がありますので、あらかじめ剪定 します。

車両の路上放置や路上駐車は絶対 場合は除雪できないことがありま にしないでください。支障がある

雪の支障となるほか、除雪による 道路から宅地への「乗入板」は、除 で降雪前に撤去をお願いします。 大変危険です。設置した方の責任 跳ね上げなどの事故の恐れがあり

道路沿いの屋根からの落雪は歩行 の設置などの対策をお願いします。 者にとって大変危険です。雪止め 管理係 **6**4−5892



## 明書等の更新の休日・夜間受付 マイナンバーカード申請と電子証

休日 12月12、26日 (日)

午前8時30分~正午

夜間 12月2、9、16、23日 (木) 午後5時15分~午後7時

◆場所 市役所本館 市民係窓口

### ◆持ち物

## マイナンバーカード申請

①カードを市役所で受け取る場合 マイナンバーカード交付申請書 運転免許証等の顔写真付きの公的

②カードを自宅への郵送により受け 取る場合

明書、保険証、通知カード 運転免許証等の顔写真付き公的証 マイナンバーカード交付申請書

## 電子証明書等の更新

の有効期限通知書、 / 市民課 マイナンバーカード、電子証明書 市民係 **☎**75 - 2007 暗証番号記載票

問

## 農振農用地除外申請

ます。この「農業振興地域」の農用地 て、優良農地の保全・確保に努めてい る法律」に基づき、特に農業振興を図 っていく地域を「農業振興地域」とし 市では「農業振興地域の整備に関す

> 外手続きが必要です。 やむをえず住宅などの建築の目的に利 外の目的に利用することはできません。 用したい場合は、農振農用地からの除 (農振農用地) は、原則として農業以

用地以外への転用計画のある方は申請 請の受け付けを行いますので、農振農 してください。 左記のとおり、農振農用地の除外申

## ◆申請期間 1月17日(月)~28日(金)

◆申請書類 ます。 左記窓口でお渡ししてい

### ◆注意事項

すので必ず事前にご相談ください。 地転用の要件を満たすこと等が必要で に他の農地への影響がないことや、農 除外が認められるためには、除外後

## (申請)・問/農林課 農政係

**1**364−5894

### 民生児童 (福祉) 委員の変更

新任者:小宮山 千枝子 様前任者:柳澤 亜矢子 様ので、よろしくお願いします。 児童(福祉)委員が変更となりました 乙女平第1支区・王子平区担当の民生 令和3年11月1日から、滋野地区の

### /福祉課 福祉推進係

令和4年11月30日まで)

64-8888

## 講座

## スキー ・スノーボード教室

《1回目》 午前10時~午後3時 1 16 日 目

《2回目》 2月6日  $\widehat{\exists}$ 

午前10時~午後3時

※受付 午前9時~午前9時40分 (両日とも)

湯の丸スキー場

(集合・受付:湯の丸センター前)

参加資格 東御市在住・在勤の方 (スキーは小学生以上、スノーボ-ドは中学生以上)

◆定員 スキー 80名

スノーボード 10名(各回、先着順)

**◆参加料** 1000円

※当日受付でお支払いください。

#### ◆その他

昼食は、各自で用意してください

リフト券(9回券)は当日受付に て3000円で販売します。

小学生以下のリフト代は無料です。

◆申し込み 左記までお申し込みくだ

### ◆申込締切

《1回目》 1月6日 (木)

◆日時・場所

**1月17日 (月)** 午前10時~午前11時

和コミュニティーセンター

~お口のちょっとした衰えにご用心!~」

「オーラルフレイルご存じですか!?

フレイル予防教室

《2回目》 1月27日 (木)

|申込・問/(特非)東御市スポーツ協会 (文化・スポーツ振興課 スポーツ係) (第一体育館) 62 62 2 0 0

東部人権啓発センター

◆受講料

1500円

**1月19日 (水)** 午前10時~午前11時

## スロージョギング教室

るスロージョギングをしてみませんか。 の運動不足の解消になるといわれてい っくり走り、体脂肪の燃焼効果や冬季 ジョギングの姿勢で足踏み程度にゆ

◆日時 令和4年1月13日 (木) 午後1時3分~午後2時3分

集合 午後1時20分

◆集合場所 総合福祉センター2階 保健センター

◆**持ち物** タオル、水分補給用の飲み 物、ずくだすカード(お持ちの方)

**◆参加費** 100円 (保険料)

◆定員 15名 (先着順)

◆申し込み 左記までお申し込みくだ

◆レベル 初心者向け(ウォーキング の仕方の説明を行ってから実践しま

問/康保健課・健康増進係 64-8883

### パソコン教室 きほんの「き」 から始める

◆日時 短期で集中コース(全3回) 2月6日 (日) 1月23日 (日) 、30日 (日) 、

午後1時~午後4時

◆内容 電源の入れ方からマウスの動 **講師** 静 宣夫 氏 ソコンの使い方の基本を学びます。 かし方、文字入力についてなど、パ

※パソコンは教室内にあるデスクト ップパソコン (Windows10) を 使って勉強します。 中央公民館1階 パソコン室

◆**定員** 8名(5名以上で開講 ◆**持ち物** データを保存するためのU S B メモリ

2月16日(水)午後2時~午後3時 **2月8日 (火)** 午前10時~午前11 北御牧公民館 滋野コミュニティーセンター **1月28日 (金)** 午前10時~午前11時 袮津公民館

◆講師 東御市民病院 リハビリテーション科 ※各地区らくらく教室内で開催します

言語聴覚士 餅田 亜希子 氏

◆申し込み 不要

問/福祉課 地域包括支援係 **1**364 −5000

## 講習会 ダンボール式生ごみリサイクル

節約もできます。 自宅で資源循環ができ、ゴミ袋代の

◆日時 令和4年1月25日 (火)

◆場所 東部クリーンセンター2階 午後1時3分~午後3時

◆内容 詰め、そこに生ごみを入れて処理す ダンボールの中に腐葉土等を 会議室

◆持ち物 筆記用具

る方法を学びます。

※受講料、材料費は無料です。

**◆申し込み 1月7日 (金)** までに左 記までお申し込みください。

申込・問/生活環境課 クリーンリサ イクル係(東部クリーンセンター) **☎** · F3 − 6814

※受講料とは別に、教材費1100 教材 FOM出版「よくわかる初 円(税込)がかかります。なお、 ださい。 際に必ず「教材不要」とお伝えく にお持ちの場合は、お申し込みの 心者のためのパソコン入門」を既

◆申し込み 12月20日 (月) までに左 記までお申し込みください。

申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係 

## とうみACE教室「おとなの ための健康づくり教室 すくだけだがった 対象事業

室です。 る (Check) 、健康に食べる (Eat) により、体重管理をしたい方向けの教 体を動かす(Action)、体重等を測



①1月12日 (水) ②2月2日 (水)

## ◆時間 ③3月3日 (木) 各回午後1時30分~午後3時

◆場所 総合福祉センター2階 保健

センター

◆対象 70歳までの方で、おおむねBM - (体格指数) 2以上または腹囲85㎝ 以上の方

## BMI=体重 [ ] ㎏÷身長 [ ] m

## **÷身長** [ ] m

※原則、全3回受講できる方

て継続しやすい運動を行い、一人ひ 内容 計測、栄養の話、室内ででき 行います。 とりの目標に合わせたアドバイスを

- ◆料金 2回目のみ100円/1回
- ◆持ち物 カード(お持ちの方) 飲み物、タオル、 ずくだす
- 動きやすい服装
- 「働き盛りのための運動セミナー」 管理栄養士 東信教育事務所

- 10名(先着順
- ◆申し込み 記までお申し込みください。 12月2日 (月) までに下

## (申込)・問/健康保健課

## ツリーを作ろう! 親子でステンドグラスのX'mas

作ってみませんか? 近づいてきました。今年は、 テンドグラスのツリーを親子で仲良く 年末を迎え、楽しみのクリスマスも 飾りにス

### ◆日時 12月18日 (土)

午後1時~午後4時

◆場所 祢津公民館 講堂

◆費用

講師 中野の みのる 先 稔ஜ 先 生

対象 小学生とその保護者

◆**持ち物** ビニール手袋、タオル

◆定員 10組 (先着順)

◆申し込み 12月6日 (月) みください を開始しますので左記までお申し込 から受付

## 申込・問/袮津公民館



## ☆64—8883 唯康増進係

ます。 年11月上旬、中央公民館で開催してい 生活の知恵などを伝える場として、毎 まが安心で豊かな生活ができるように

影し、テレビ放送という形で開催しま いる研究や活動等を発表内容として撮 は、各団体、企業等が日頃取り組んで 止対策のため中止しましたが、今年度 昨年度は新型コロナウイルス感染防

◆**放送時間** 午前9時~/午後3時~

ョン (CATV004 『とうみチャ

※上田ケーブルビジョン地上デジタル 121でも放送予定です。

※詳細は決まり次第市ホームページで

員会事務局(生活環境課生活安全係) /東御市くらしを見直そう展実行委



## くらしを見直そう展テレビ放送 🖫

くらしを見直そう展は、 企業等の日々の活動の成果や 市民の皆さ

## ◆放送日 12月4日 (土)

/午後9時~

**◆放送チャンネル** 上田ケーブルビジ ンネル』)

※東御市公式Youtubeチャンネルで も公開予定です。

お知らせします。

**2**4-5896

## 新春書き初め大会

#### ◆日時 令和4年1月5日 午前10時30分~正午 水

(受付:午前10時~)

※参加者の人数によっては、 分散して行います。 中央公民館3階 会場を

◆対象 市内の小学生以上の方

⁴指導者東御市文化協会書道部会の 皆さま

◆**持ち物** 筆・墨汁 (墨) ・文鎮・下 ※書き初め用紙は、 敷・古新聞紙5枚 します。 (練習用) 、手本 主催者側で用意

◆申し込み 12月24日 (金) 記へお申し込み下さい。 までに左

#### ◆その他

①小中学生は学年別にグループ指導 ループ指導します。 します。成人は漢字・かな別にグ

②作品は、1月5日 (水) ~10日 ビーに展示します。 (月・祝) まで中央公民館2階口

申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係 **☎**44−5885



## 東御市成人式

### 令和2年度 成人式

4月1日までに生まれた方 平成12年4月2日~平成13年 令和4年1月8日(土)

受付 午前10時~ (常田505-1) ◆場所

東御市文化会館

サンテラス

記念撮影 午前11時30分~ 式典 午前10時30分~

## 令和3年度 『成人式

◆対象 平成13年4月2日~平成14年 ·開催日 令和4年1月8日 (土) 4月1日までに生まれた方

◆場所 ホール (常田505-1) 東御市文化会館 サンテラス

式典 午後2時~

受付 午後1時30分~

記念撮影 午後3時~

◆**アルバム代** 令和2・3年度いずれ ※希望者のみ も2000円 (予定)

申込・問/生涯学習課 社会教育・公民館係 **☎**64—5885



### 相談

## ミニジョブカフェ(個別就労相談)

合わせください。 ので、まずはお電話でお気軽にお問い で応じます。予約制となっております □PR、志望動機などの添削にも無料 面接指導から、エントリーシート、自 います。就職活動における業種相談や 労相談(ミニジョブカフェ)を行って の就職を支援するための無料の個別就 携して、若者(40歳代前半までの方) 市では、県のジョブカフェ信州と連

## ◆日時 毎週第3木曜日

3時3分のいずれかの時間から一人 午後1時30分、午後2時30分、午後 50分程度

- ◆場所 コワーキングスペースえべや 相談員 資格を有する相談員が対応 (田中178番地2)
- ◆申し込み 相談希望日の前々日(火 曜日)までに左記までお申し込みく 談できません) します。 (事前予約がない場合は相

交付金

東御市事業者感染防止強化支援

補助金

## 申込・問/商工観光課 **☎**64—5895 商工労政係

打撃を受けつづけている事業者の、感 し、人流が抑制されていることにより

新型コロナウイルス感染症が長期化

をいただいた後、日程調整をさせてい 工会へご連絡をお願いします。ご連絡 相談を希望される方は、市または商

申込・問/商工観光課

**1**364 −5895 商工労政係 ご確認ください。

細については、市ホームページから 対象要件および申請方法、その他詳

申込・問/商工観光課の工労政係

## ラバン隊」へご相談ください! 事業者の悩みは、 「とうみキャ

◆対象事業者

バス事業、

令和4年1月15日(水)まで 運転代行業、卸売業 飲食業、宿泊業、タクシー業、貸切

談ください。相談料は無料です。 の申請に関する事など、お気軽にご相 います。コロナ禍の経営低迷や補助金 うみキャラバン隊」の活動を実施して なお悩みに対して問題解決をする「と 包括連携協定を締結し、事業者の様々 市・商工会・上田信用金庫の3者で

> ◆その他 ◆申請期限

ただきます。 市商工会 ☎75—5536

## 猟友会員募集

おいてもニホンジカ、イノシシ、カラ 作物被害が問題となっており、市内に ス等による被害が発生しています。 います。現在、全国的に鳥獣による農 市猟友会では、新規会員を募集して

ださい。 等の活動を行っている団体です。 す。農作物被害防止や、クマ、イノシ 守るため、 シ等の出没等による市民生活の安全を 除等の活動をしているのが市猟友会で 関心のある方は、左記までご連絡く このような鳥獣被害対策として、 有害鳥獣の捕獲、鳥獣保護

## **問/農林課** 耕地林務係 **1**364 −5898

付しています。申請予定の方は忘れず 化支援交付金(1事業者10万円)を交 目的として、東御市事業者感染防止強 染症対策等にかかる費用負担の軽減を

に申請してください。

#### 市の分野別計画についてご意見(パブリックコメント)を募集します

HP

·第11次東御市交通安全計画(案)

提出・問/生活環境課 生活安全係 〒389-0592 東御市県281-2  $\triangle 64-5896$   $\bigcirc 63-6908$   $\square$  seikan@city.tomi.nagano.jp

・東御市公共施設等総合管理計画 [改訂版](案)・東御市情報化推進計画(案) 提出・問/総務課 契約財産係 〒389-0592 東御市県281-2  $\triangle 64-5805$   $\bigcirc 64-5431$   $\triangle$ keiyaku@city.tomi.nagano.jp

閲覧・配布・意見募集期間 12月14日(火)~ 令和4年1月13日(木)

·第2次男女共同参画推進基本計画(案)

提出 • 問 / 人権同和政策課 男女共同参画係 〒389-0592 東御市県288-3 264-5902  $\bigcirc 64-5011$   $\square danjo@city.tomi.nagano.jp$ 

#### ◆閲覧・配布場所および時間

- ・市役所本館1階・市民ラウンジ、北御牧庁舎、総合福祉センター1階 [時間] 午前8時30分~午後5時15分 (閉庁日を除く)
- ·中央公民館2階 〔時間〕午前8時30分~午後10時(土・日曜日、祝日は午前9時~午後10時、年末年始を除く)
- ・滋野コミュニティーセンター、袮津公民館、和コミュニティーセンター (時間) 午前8時30分~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

#### ◆意見を提出できる方

- ・市内在住、在勤、在学の方
- ・市内に事務所、事業所等を有する個人または法人

#### ◆意見の提出方法

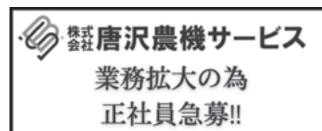
閲覧・配布場所または市ホームページにある所定の用紙に、住所、氏名、電話番号、ご意見等をご記入の上、 指定場所に設置してある投書箱へ投函してください。

※郵送(当日消印有効)、FAX、Eメールでも受付します。



#### ◆意見の取り扱い

お寄せいただいたご意見は、計画策定の参考にさせていただくとともに、意見に対する市の考え方を市ホーム ページに公表します。なお、個別に回答は致しませんのでご了承ください。



「一歩先を見据えた提案」ができる農機具屋集団を目指します。

募集人数:農機事業部にて多数。

動務地 : 〒389-0502

長野県東御市鞍掛846-1 (本社)

年間休日:105日

就業時間:8:30~17:30 (休憩1時間) 月額給与:212,000円~324,000円

電話番号:0268-62-5262

楽評しくは右のQRコードをスマホで読み込む または | 唐沢真機サービス | 9 \* で検索!!



0268-62-5262 お問い合わせは…

9:00~17:00(担当:瀬川)

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。 〈広告欄〉

## 

カ月前までに左記へご連絡ください。 掲載をご希望の方は、希望掲載日の2 場合もあります。 ただし、市の基準により掲載できない

東御市企画振興部企画振興課 広報担当まで

-543 1

## ネットで便利に納税証明書

るパソコン・スマートフォン等からのオンライ 手数料がお得で、窓口での待ち時間が短縮でき 請求と書面での請求があります。税務署では、 ン請求をお勧めしています。 納税証明書の請求方法には、 オンラインでの

を応援します!

らの送信には、マイナンバーカードなどの電子 印刷できる、電子納税証明書(PDFファイ 証明書が必要です) ル)で受取る方法もスタートしました。 ン請求として、来署不要で何枚でもご自宅等で また、令和3年7月からは、新たなオンライ (こち

については、 要となります。 署して請求・受領される場合には、委任状が必 納税証明書の請求書等の取得、 なお、ご本人(法人の代表者を含む)以外が来 国税庁ホームページをご覧くださ 請求手続き等

●問/上田税務署 **☎**21-0433 (ダイヤルイン) 管理運営第一部門



## 金」助成事業) ジェクト」(長野ろうきん「こども基 こどもカフェ「ハッピーチケットプロ

食を通してこども達の未来・日常のワクワク感 ゼントします。長引くコロナ禍の中であっても、 用できる「ハッピーチケット」を参加者にプレ び、取組を推進しています。 もの居場所づくりを「信州こどもカフェ」と呼 提供し、月1回以上計画的に開催している子ど 代交流、学用品等のリユースなど複数の機能を 枚300円分の補助券として、協力飲食店で使 この冬、上田地域のこどもカフェ開催時に1 県では学習支援、 食事提供、 悩み相談、 多世

○東御市の参加予定こどもカフェ ○お渡し場所/ハッピーチケットプロジェクト ○配付期間/ )使用期間/ 参加こどもカフェにて 期間中のこどもカフェ開催時 12月初旬~令和4年2月2日 お渡し後~令和4年2月28日

・くるme子どもだれでも居場所 / 東御市社会福祉協議会 **☎**090-9978-9280

だれでも食堂 問/五十嵐

※詳しくは左記までお問い合わせください。 ※配布予定枚数に達すると終了となりますので あらかじめご了承下さい。 **☎**0268-75-0222

|問/信州こどもカフェ推進上田地域 理課県民生活係 トフォーム事務局 (上田地域振興局 25-7113 総務監 ブラッ

東御市温泉施設等 年末年始の営業時間

施設名	12月30日(木)	12月31日金	1月1日生祝	1月2日(日)	1月3日(月)	
湯楽里館	午前10時30分 ~午後9時	午前10時30	分~午後6時	午前10時30分~午後9時		
物産ショップ		午前10時30分~午後6時				
ワイン&ビアミュージアム	休業(12月29日似から休業)					
ゆぅふるtanaka ※ 1	午前10時 ~午後10時					
御牧乃湯	午前10時 ~午後9時	午前10時~午後6時 午前10時~午後				
アートヴィレッジ明神館	午前11時~午後3時					

- ゆぅふるtanaka3階フィットネスゾ 12月30日(木)~1月3日(月)まで休業します。 食堂は,12月29日(水)~1月2日(日)まで休業します。
- **☎**63-4126 ゆぅふるtanaka ☎63-3715 御牧乃湯 **☎**67−3467 トヴィレッジ明神館 **☎**67-0001

#### とうみチャンネル12月番組案内 CATVOO4chで放送中 「放送時間 午前9時~ 午後3時~ 午後9時~」

1日	( <b>)K</b> )	図書館講座「宮沢賢治を読む」第四回 講師:稲垣勇一氏(再)	17日	(金)	第18回頭講演・ア
2日	( <b>木</b> )	第47回上小小学校管楽器交歓演奏会 10月の部(再)	18⊟	(±)	祢津小学 「忠臣蔵
3日	(金)	とうみ歴史研究会歴史講座 「袮津氏について」講師:石川好一氏	19⊟	(H)	東部中学いまを生
4⊟	(±)	・今年はテレビで!くらしを見直そう展2021 ・保科豊巳展オープニングレセプション (10時、16時、22時)	20日	(月)	令和3年 「お正月
5日	( <del> </del>	東部中学校吹奏楽部ファイナルコンサート	21日	(火)	令和3年
	<u> </u>	・第18回東御市マラソン大会	22日	( <b>)</b> (	保科豊巳
6⊟			23⊟	(木)	・東部中 <sup>1</sup>
7日 火		<生中継9:00~>令和3年東御市議会 12月定例会一般質問	230	(N)	第2回 (11問
8日	( <b>)K</b> )	<生中継9:00~>令和3年東御市議会 12月定例会一般質問	24⊟	(金)	図書館請 講師:稲
9日	<b>(</b> *)	令和3年度グリーンファームカレッジ 「お正月、クリスマス用の寄せ植え」	25日	(±)	グリーン
10⊟	(金)	令和3年度滋野小学校	26日	(H)	令和3年
100	( <b>1</b> 12)	音楽学習等発表参観(再)	27日	(月)	令和3年
11⊟	(±)	令和3年度北御牧小学校 音楽会 (再)	28日	(火)	令和3年
12日	$(\square)$	令和3年度田中小学校 音楽学習発表会 (3~6年)	29日	( <b>7K</b> )	令和3年
		` ',	30日	(木)	令和3年
13⊟	(月)	とうみ歴史研究会歴史講座 「袮津氏について」講師:石川好一氏(再)		( - /	
14⊟	(火)	保科豊巳展オープニングレセプション(再)	31⊟	(金)	1年を振
 15日	( <b>)</b> ()	東部中学校吹奏楽部ファイナルコンサート(再)	1月1日	(±)	・令和 4 ・祢津小
	. ,	・とうみマーチングバンド ブライトスワ	ומום	(1)	「忠臣蔵
16日	<b>(木</b> )	ローズ 第2回マーチングコンサート ・第18回東御市マラソン大会(再) (10時、16時、22時)	2日	(H)	地域の歴 講師:斎

17日	(金)	第18回東御市障がい者福祉のつどい 講演・アトラクション
18⊟	(±)	祢津小学校子ども歌舞伎クラブ公演 「忠臣蔵」
19⊟	(H)	東部中学校PTA主催講演会「一瞬懸命〜 いまを生きる心〜」講師:松山三四六氏
20日	(月)	令和3年度グリーンファームカレッジ 「お正月、クリスマス用の寄せ植え」(再)
21⊟	(火)	令和3年度くるみ幼稚園 秋のくるみ会
22⊟	( <b>)K</b> )	保科豊巳展オープニングレセプション(再)
23日	(木)	・東部中学校吹奏楽部ファイナルコンサート(再) ・とうみマーチングバンド ブライトスワローズ 第2回マーチングコンサート(再) (11時、17時、23時)
24日	(金)	図書館講座「宮沢賢治を読む」第五回 講師:稲垣勇一氏
25日	(±)	グリーンファームカレッジ「果樹の選定」
26日	(H)	令和3年度運動会~田中小学校~(再)
27日	(月)	令和3年度運動会~滋野小学校~(再)
28⊟	(火)	令和3年度運動会~祢津小学校~(再)
29日	( <b>)K</b> )	令和3年度運動会~和小学校~(再)
30⊟	(木)	令和3年度運動会~北御牧小学校~(再)
31⊟	(金)	1年を振り返る2021~東御市~
1月1日	(±)	・令和4年東御市長新年あいさつ ・祢津小学校子ども歌舞伎クラブ公演 「忠臣蔵」(再)(10時、16時、22時)
2日	(H)	地域の歴史講座「滝の沢の歴史について」 講師:斎藤等氏

問/上田ケーブルビジョン ☎23-1600 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

#### 行政情報ラジオ番組案内 はれラジ(エフエムとうみ)78.5MHzで放送中

- ◆ ラジオ市報とうみ 毎日 【朝】午前7時40分~45分 【夕】午後6時40分~45分
- ◆告別式のお知らせ 毎日 ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前9時30分~午前10時
- ◆とうみ日和~ラジオ市長室~ 毎月最終火曜日 午前11時~午前11時30分
- ◆市民情報広場 毎月第2·第4木曜日 午前8時25分~午前8時40分

都合により内容は変更になる場合があります。

放送日	内容	出演
12月9日 償却資産申告について		税務課
12月23日	消費生活相談	生活環境課





問/エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

#### 年末年始の市関係施設の休業・休館・運休のお知らせ

		令和3年12月				令和4年 <b>1月</b>				
業務内容および問い合わせ先	2	-	<u>9</u>	30 <b>3</b>	31 <b>⊕</b>	1	2	3	4	5 Æ
コンビニ交付 (住民票・印鑑登録証明書・戸籍謄抄本 市民課 市民係 ☎75-20	(	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
<b>し尿汲み取り</b> 生活環境課 環境対策係 ☎64-58	396	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
東部クリーンセンター (ごみの受け入れ) ごみの収集は市民カレンダーのとおり行います。 か63-68	314	) (	0	×	×	×	×	×	0	0
公民館 (中央、滋野、祢津、和、北御牧)、青年研修センタ 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-58	1 (	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
<b>北御牧庁舎 市民交流サロン</b> 北御牧公民館 ☎67-10	010	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
<b>北御牧庁舎 文書館</b> 教育課 文化財係 <b>☎</b> 67-33	312	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
東部人権啓発センター ☎64-59	902	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
北御牧人権啓発センター ☎67-37	737	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
<b>東御市立図書館 ☎</b> 64-58	386 >	( )	×	×	×	×	×	×	×	0
東御市体育施設 12月28日州の営業は午後5時までとなりま スポーツ協会 ☎62−22	1 (		×	×	×	×	×	×	0	0
東御市文化会館 ☎62-37	700 >	( )	×	×	×	×	×	×	×	0
丸山晩霞記念館 ☎62-37	700 >	( )	×	×	×	×	×	×	×	×
<b>梅野記念絵画館</b> ☎61 - 61	161 >	( )	×	×	×	×	×	×	×	×
<b>子育て支援センター</b> 東部 ☎64-58 北御牧 ☎67-36	>	( )	×	×	×	×	×	×	×	0
<b>高齢者センター</b> 福祉課 高齢者係 ☎75-50	)90 >	( )	×	×	×	×	×	×	×	×
ふれあいトロンセンター ☎67-12	230			0	0	0	0	0	0	0
市内定時・定路線バス 東御市商工会 ☎75-55	536	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
海野宿滞在型交流施設(うんのわ) (一社)信州とうみ観光協会 ☎62-77	701	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
<b>とうみレッツ号(運行および予約受付)</b> とうみレッツ号受付センター ☎63-17	717	) ;	×	×	×	×	×	×	0	0
※1月4日以の乗車は12月27日月、1月5日以の乗車は12月		 から予約	約を勢	受け付け	けます。	 ただし	 、予約に	     年末年	始運休	期間は

<sup>※1</sup>月4日州の乗車は12月27日月、1月5日州の乗車は12月28日州から予約を受け付けます。ただし、予約は年末年始運休期間は除きます。

#### 子育てインフォメーション(1月)

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」 http://tomi-sukusuku.jp/ で配信中



#### 東部子育て支援センター(すくすくひろば)

開館時間 月~金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始は除く) 午前9時~正午、午後1時~午後4時 \*印は10組要予約

育児座談会(篠原君江助産師)	11日火)*	午前10時30分~午前11時30分
ママ〜ずリズムあそび	13日(木)**	午前10時30分~午前11時15分
ママ〜ずおはなし絵本	17日(月)**	午前10時30分~午前11時15分
1歳のお誕生会 (対象:令和2年12月·令和3年1月生まれ)	24日(月)**	午前10時30分~午前11時30分
すくすく相談(芹澤文子臨床発達心理士) 〜いたずらは科学する力の芽〜	25日火》*	午前10時30分~午前11時45分
救急講習会	26日(水)	午前10時15分~午前11時15分
子育て応援相談	27日(木)	午前9時30分~正午
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1~3カ月の母子)	27日(木)**	午後1時30分~午後2時30分
子育て期の母親のため の就労相談	28日金	午前10時~午前11時30分

#### 北御牧子育て支援センター(みまき未来館)

開館時間 月~金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始は除く) 午前9時~午後2時30分

ふれあいひろば(音楽に触れ合う)	12日(水)	
わんぱくビクス	19日(水)	午前10時~   午前11時30分
子育て期の母親のための就労相談	19日(水)	一刊     1時30万   ※行事参加者のみの利用
0歳児のママひろば (ふれあい遊び・交流会)	26日(水)	(要予約)
おもちゃドクター	27日(木)	午前10時~午前11時

#### ぽけっとひろば 午前10時~午前11時

滋野コミュニティーセンター	7日金	内容
東部子育て支援センター	14日金	新聞紙遊び - <b>持ち物</b> 水筒
祢津公民館	18日火	※14日金の田中ぽけっとは
和コミュニティーセンター	21日金	午前10時30分からです。 参加の方以外は利用で
北御牧子育て支援センター(みまき未来館)	28日金	きません。

問/東部子育て支援センター(すくすくひろば) **☎**64−5814 北御牧子育て支援センター(みまき未来館) ☎67-3676

#### 1月 園開放

市 田中保育園 立 滋野保育園 保 袮津保育園 和保育園 乱 北御牧保育園	<b>2</b> 62-1602 <b>2</b> 63-6468 <b>2</b> 63-6816 <b>2</b> 63-6815 <b>2</b> 67-2093	11日火 午前9時30分~午前11時 持ち物 帽子、水筒 ※事前に各圏にお問い合わせください
海野保育園	☎62-2800	18日(火) 午前9時30分〜午前11時 リズム・わらべうた遊びをしましょう 持ち物 水筒
くるみ幼稚園	<b>☎</b> 75−6113	11日(火) 凧制作 18日(火) 室内遊び 午前10時〜午前11時30分 持ち物 上履き(親子とも)、 水筒、帽子 ※事前に圏にお問い合わせください

問/子育て支援課 保育係 ☎64-5903

#### 図書館だより

#### 新着本案内

#### ◆ 一般書

○ブルース R e d 桜木 紫乃:著 ○カミサマはそういない 深緑 野分:著 三宅岳:著 ○山に生きる OMaaSが地方を変える 森口 将之:著 ○北里柴三郎 上山 明博:著 ○よくわかる発達心理学 渡辺 弥生:監修 ○リフォームの魔法 檀 正也:著 ○至福のチーズレシピ 若山 曜子:著 ○Instagram基本+活用ワザ 田口 和裕:他著 ○男のヘルスマネジメント大全 石川 雅俊: 著 ○平気で他人をいじめる大人たち 見波 利幸: 著 ○くらべてわかる貝殻 黒住 耐二:文 ○知識ゼロからの空き家対策 杉谷 範子:他著 ○HAPPYディズニー楽しく描けるイラストレッスン

> 岡田 有佳:著 岡田 知子:著

落合 由佳:作

○きもの語辞典

#### ◆ 児童書 ○天の台所

○#マイネーム 黒川 裕子:作 ○そらからおちてきてん ジョン・クラッセン:作 黒井 健:絵 ○まっくろ Oチェスターとガス ケイミー・マガヴァン:作 ○道化者 トーマス・マン:作 ○ なないろどうわ 真珠 まりこ:作 ○ぼくのまつり縫い 3 神戸 遙真:作 ○物語王さまとかじや ジェイコブ・ブランク:作 Oチリとチリリよるのおはなし どい かや:作 ○カピバラのだるまさんがころんだ 柴田 ケイコ:絵 エズラ・ジャック・キーツ:絵 ○きょうものはらで ○囚幡の素兎オオナムチ 飯野 和好:作 ○アイドルが好き! イノウエ ミホコ:作 oともだちのいろ きくち ちき:作

#### ( **行事予定** )会場は、図書館 2 階研修室 1 です。

◆東御清翔高校図書委員による「えほんのくに」

日 時 12月15日 (水) 午後 4 時~

対 象 未就学児~小学生

◆図書館職員によるおはなし会

日 時 **1月14日(金)** 午前10時30分~

対象 未就園児とその保護者

◆「おはなしたまご」によるおはなし子ども会

日 時 1月15日 (土) 午前10時30分~

対 象 未就学児~小学生

#### ( **休館のお知らせ** ) 毎週月曜日は休館日です。

◆月末図書整理日 12月24日(金)

12月27日(月)~1月4日(火) ◆年末年始休館

問/市立図書館 ☎64-5886

#### 地域包括支援センター案内(1月)

#### 問/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

\*\*がついている日は終了後、医療と介護についての出張相談を開催します。

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室				
人権啓発センター(人) 中央公民館(中)	12日(水) <sup>※中</sup> 、19日(水) <sup>※人</sup> 、26日(水) <sup>※中</sup> 午前10時~午前11時				
滋野コミュニティー センター	11日(火)、18日(火)*、25日(火) 午前10時~午前11時				
祢津公民館	<b>12日似、19日似、26日似</b> * 午後2時~午後3時				
和コミュニティー センター	17日月、24日月 <sup>*</sup> 、31日月 午前10時~午前11時				
北御牧公民館	14日金*、21日金、28日金 午前10時~午前11時				

かんたん体操20日休時間:①午後1時~午後1時45分<br/>②午後2時~午後2時45分貯筋体操11日以、25日以場所: 武道館

転倒予防水中ウォーキング 13日(木)、20日(木)、27日(木)

時間:午後1時15分~午後1時45分

場所:温泉アクティブセンター (入館料 1,200円)

#### 保健案内

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882 ◎ ★★★★★

乳幼児健康診査	対 象	
4か月児健診	1月26日(水)	令和3年9月生
10か月児健診	1月19日(水)	令和3年3月生
1歳6か月児健診	1月25日(火)	令和2年7月生
2歳児歯科健診	1月11日 (火)	令和元年10、11月生
3歳児健診	1月18日(火)	平成30年11月生

受付時間:午後0時50分~ 開始時間:午後1時

場 所:総合福祉センター 2階

**持 ち 物**: 母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック バスタオル(4か月、10か月、1歳6か月)

ごっくん離乳食教室1月20日 (木)対象:令和3年8月生もぐもぐ離乳食教室1月21日 (金)対象:令和3年6月生

受付時間:午前9時~ 開始時間:午前9時30分

場 所:総合福祉センター 2階

**持 ち 物:**母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、

食事用エプロン、バスタオル

※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン

#### 福祉案内

問/福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	地域活動支援センター(要予約)	は一と・ほっと・サロン
日時	<b>毎週月~金曜日</b> 午前10時~午後3時	<b>1月10日 (月・祝)</b> 午後 1 時30分~午後 3 時30分
場所	東御障がい者相談センターさくら2階	滋野コミュニティーセンター 和室
対象	障がいや心に病を持った方など	心に病を持った方やその家族など



#### 定期相談コーナー (閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時間	場所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談(栄養相談は別)	毎週火曜日	午前9時~午前11時		不要	/C /th /tr
母と子の栄養相談・歯科相談	1月11日(火)	午前9時~午前11時		不要	保健係 ☎64−8882
精神科医によるこころの相談	1月20日(木)	午後1時30分~午後3時30分		予約制2名まで	健康増進係 ☎64-8883
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月~金曜日	午前9時~午後5時	総合福祉 センター	不要	   (オンライン相談も   受け付けています)
生活習慣病相談	毎週月~金曜日	午前9時~午後5時		不要	201317 (0.009)
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時~午後4時30分		予約制	
家族会(認知症介護者同士の情報交換)	1月20日 (木)	午後1時30分~午後3時		不要	地域包括支援係
医療・介護・福祉の出張相談	1月17日 (月)	左前10時 - 左前11時20公	北御牧公民館	不要	☎64-5000
	1月28日 (金)	午前10時~午前11時30分 	中央公民館	小女	
生活・就労総合相談「まいさぽ」 (コロナによる失業、収入減等)	毎週月~金曜日	午前9時~午後5時	総合福祉センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222
人権擁護委員による心配ごと相談 (家庭・隣人・職場等の人権問題)	1月7日 (金)	午前9時~正午午後1時~午後4時	東部人権	不要	人権同和政策係
人権よろず相談(法律・登記・行政・ 人権・心の健康など)	1月21日 (金)	午前9時~午前11時 (受付午前10時30分まで)	啓発センター	法律相談のみ 予約制	<b>☎</b> 64−5902
在住外国人相談 (ポルトガル語・スペイン語)	毎週月〜金曜日	午前9時~午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月~金曜日	午前8時45分~ 午後5時15分	消費生活センター (生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

#### 休日・夜間の救急医療案内

日曜当番医診療時間:午前9時~午後5時				
月日	医療機関名	電話番号		
12月5日	東御市民病院	<b>☎</b> 62−0050	*緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は 当番医に連絡してください。	
12月12日	酒井医院	<b>☎</b> 64−3170	*急きょ当番医が変わることがあります。次の電話 内等で確認してください。	
12月19日	せき内科クリニック	<b>☎</b> 64−7171	<ul><li>≪休日·夜間緊急医案内サービス≫</li><li>☎0570-088-199</li></ul>	
12月26日	ささき医院	<b>☎</b> 64−3711	<b>2</b> 0370 000 133	
休日の歯科	上田小県歯科医師会 <b>休日歯科救急センター ☆</b> 24-8020			
救急治療	診療時間:午前9時~午後3時/住所:上田市材木町1-3-6(上田小県歯科医師会館内)			
夜間の内科・ 小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内 科 ☎21-2280 ・小児科 (15歳以下) ☎21-2233 診療受付:午後7時~午後10時30分/電話相談:午後7時~午後11時 ※電話で診療受付をしてください。			
休日・夜間当	<b>番薬局</b> 上田薬剤師会ホームペー	ジで確認してくた	ざい。≪http://www.uedayaku.org/touban≫	
新型コロナウ	イルス感染症に関する相談窓口	受診・相談セ	ンター ☎25-7178	

問/健康保健課 保健係 ☎64-8882

#### 文化会館・美術館のイベント情報

#### ● 新型コロナ感染症対策にご協力をお願いいたします。 ● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。

東御公演 2021 冬



「家族草子」は、朗読、芝居、生演奏を融合した新エンタメです。 家族にまつわる作品は、笑いと涙、大きな感動に包まれます。 この年末、ご家族でご覧いただきたい、心温まる公演です。

文化庁「ARTS for the future」補助対象事業

般 2,000円 全度

12月11日(土) 11時の部/15時の部 (開場30分前) 小中学生 1,000円

チケット:文化会館窓口、御菓子処花岡、ナガコシカメラ、グリーンブックスタカギ

森 浩美(家族草子主宰) 作詞家・作家。 田原俊彦、森川由加里、SMAP、Kinki kids、ブラックビスケッツなどの作詞を 手がけ、作品総数約700曲。また、家族を題材にした「家族の言い訳」「こちら の事情」など、ロングセラー小説多数。近著に「家族連写」「終の日までの」。

ネット予約も ございます→



天井ならびに空調の改修工事が完了し、12月1日よりホールがご利用いただけます。ご予約の受付は開始しております。

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9.00~22:00 (窓口受付は17:30まで) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜

宝くじ地域の芸術環境づくり助成対象事業

丸山晚霞没後80年•丸山晚霞記念館開館15周年記念展

心にしみる淡く透き通る風景











·新弟子検査(制作)、初稽古 2月12日(土),13日(日) 上記いずれかに参加して、雷電サイズ (身長197cm) の巨大力士作り!

・千秋楽(大会) 3月13日(日) 天下無双の称号をつかみとれ!

特設サイトで、参加受付中!





※感染対策として、1組(1 力士)最大8名まで。9名以上の場合は、2組(2 力士)以上にする、または交代するなどで申込、参加ください。

■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00~17:00 ■入館料500円 (高校生以上) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜 丸山晚霞記念館



※12月13日(月)~2月4日(金)まで 休館となります。

開催中~12月12日(日)

・出来事としての絵画、仕掛けの構造ー 梅野記念絵画館 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30~17:00 ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜) ■保科豊巳展は入館無料です。

# 人が参加、秋田県男鹿市に敗北

家庭教育アラカルト

ーあいさつを交わしてー

称津小学校

篠﨑

元嗣

11

9時の間、15分間以上継続して運動やスポー ツを行った住民の参加率を競い合う「チャレ されました。 症の影響により延期となり、10月27日に開催 川スポーツ財団)が新型コロナウイルス感染 ンジデー 2021」(主催:公益財団法人笹 毎年5月の最終水曜日の午前0時から午後

の秋田県男鹿市と競いました。 7回目の参加となった今年は、 参加9回目

すので、是非チェックしてみてください。 式 YouTube チャンネルにアップされていま 動画を作成してくれました。現在も東御市公 ジデーは、集合型のイベントは行わず、東御 に、日本体育大学体操部の学生が15分の体操 万法が中心となりました。また、今回のため ブして、個人で15分以上の運動をしてもらう 市公式 YouTube チャンネルに動画をアッ コロナ禍での開催となった今回のチャレン

東御市

(人口 29,945人)

45.8%

事のことは会社に入ってからいくら

きる子にして卒業させて欲しい。仕 とをおっしゃいました。「挨拶ので

でも鮮烈に記憶に残っている言葉で ちゃんとできればなんとかなる」今 でも教えることができる。挨拶さえ

率55・3%を超えることはできませんでした。 りました。 参加率は45・8% で、秋田県男鹿市の参加 ボーツ団体、個人での参加を合わせての最終 地域、企業、学校、スポーツ協会加盟のス この結果、当市の通算成績は3勝4敗とな

ご参加いただいた皆さま、ありがとうござ

スポーツ係

#### 男鹿市(秋田県) (人口 26,245人)







の中にこんなことが書かれていまし

ていこうとする心構え』昔読んだ本 大切なのは、お互いに心を開きあっ

た。挨拶の大切さに異議を唱える人

はいないと思います。

以前養護学校に勤めていた時のこ

ある会社の社長さんがこんなこ





る」の意味がある。

『挨拶の「挨」は「開く」、「拶」は「迫

に近づくのが挨拶。

人間関係で最も 心を開いて相手

やいて見送ったりもしています。 拶が返ってこない子もいますが、(そ をしてくれる子も何人もいます。 先に挨拶してくれたりするととって ます。元気な挨拶が返ってきたり、 登校して来る子どもたちに声をかけ んな時もあるよね)と心の中でつぶ にはうつむき加減で歩いていて、挨 合わせ、はっきりとした口調で挨拶 も嬉しく思います。いつも私と目を 「おはようございます」私は毎朝 中

15分体操のようす(市役所)

ることが分かります。 奨励する活動の実施率は100%で できる子どもに育てたいと考えてい す。どの学校でも、挨拶をしっかり

こんな風に地域の方と挨拶ができる りの中学生等々です。「こんにちは」 るので、走りながらいろんな方に出 す。私はランニングを日課としてい こちらに来て感じることは、挨拶を あることが何より大切だと思います。 がとう、すみません、おやすみなさ ま、行ってきます、ただいま、あり よう、いただきます、ごちそうさ の素敵な魅力だと感じています。 所は今までありませんでした。東御 と声をかけたりかけられたり、軽い ベビーカーを押している方、部活帰 グ中の方、犬の散歩をされている方 会います。ウォーキングやランニン してくださる方が多いということで しっかりと交わし合っている家庭で い」挨拶の基本と言われるこれらを 家庭での挨拶だと思います。「おは 会釈だけだったりの時もありますが 私は昨年から東御に住んでいます。 しかし、土台となるのはやは

いつも明るい挨拶を交わし合う家 地域でありたいですね。

査によると、小・中学校での挨拶を

長野県教育委員会が行っている調

#### 看護師を募集します

職種	看護師(正規職員)		
勤務場所	東御市民病院		
募集人数	若干名		
採 用 日	令和 4 年 4 月 1 日 (予定)		
応募資格	昭和 46 年 4 月 2 日以降に生まれた人で、看護師の資格を有している人 (令和 4 年 3 月までに取得見込みの人を含む)		
業務内容	東御市民病院看護師業務全般		
勤務時間	午前8時30分から午後5時15分まで。ただし、月4回程度の夜勤または当直業務に従事していただきます。		
応募方法等	(1) 受験案内・提出書類用紙の請求 下記「応募書類提出先」の窓口で受領するか、市ホームページから用紙をダウンロード(A4 サイズの普通紙に片面印刷)してお使いください。 (2) 提出書類 ①採用試験受験申込書/②履歴書/③職務履歴書/④写真2枚(採用試験受験申込書および履歴書へ貼付してください) ①~③の書類は、上記(1)で入手したものを使用してください。 (3) 上記(2)の提出書類を、下記「応募書類提出先」へ、期限までに提出してください。		
受 付 期 間	12月2日(木) から12月20日(月) まで(郵送の場合、締切日消印有効)		
試験日・場所等	(1) 第 1 次試験 1 月 23 日 (日) ・場所/東御市役所 ・試験内容/性格特性検査、看護師適性検査、小論文 (2) 第 2 次試験 2 月 13 日 (日) ・場所/東御市役所 ・試験内容/個人面接 ※その他詳細は、市ホームページ内の「職員採用募集」でご確認ください。 ▲市ホームページ		
応募書類提出・ 問い合わせ先	東御市民病院 医療事務部庶務係 ☎62-0050		

#### 宝くじ助成事業で

#### 設備・備品を整備しました

宝くじの社会貢献と広報を目的として、一般財団法人 自治総合センターと公益財団法人長野県市町村振興協 会が宝くじの受託事業収入を財源に実施する宝くじ助成 事業は、地域でコミュニティ活動を行う団体(区、自治 会等)を対象に、活動に必要な備品等の整備に要する 費用を助成する制度です。

#### 栗林区

一般コミュニティ助成事業((一財) 自治総合センター)を活用し、コ ミュニティ活動備品(イベント備 品)を整備しました。





●問い合わせ先

地域づくり・移住定住支援室 ☎71-6790

#### 目指そう! ゼロカーボンシティとうみ

<mark>環境にやさしい</mark>買い物を心がけましょう!「グリー ン購入しにチャレンジ!

#### 今月の取り組み

買い物では必要なものを必要な分だけ購入し ましょう!

マイバッグ・マイバスケットを持参しましょう!

「グリーン購入」とは、私たちが商品を購入する際に本当に必要か よく考えるとともに、価格だけでなく環境への影響を考慮し、環境 への負荷ができるだけ少ない製品を選んで購入することです。

#### アドバイス

年末はお買い物の機会が増える時期です。「特売にひかれて 食品を多めに購入したが消費期限が過ぎてしまった」「着ること がない洋服を衝動買いしてしまった」などの経験はありませんか? 私たちが日々購入する商品は、生産・流通・使用・廃棄処理 の過程でたくさんの資源とエネルギーを使っています。不必要 な買い物をすることは限りある資源とエネルギーの無駄遣いに つながります。買い物の際には必要性を十分に考えてから購入 しましょう!

最近はマイバッグやマイバスケットを持参する方が増えてきま した。レジ袋を一枚作るには約17mLの石油が使われているそ うです。資源を節約してみんなでごみを減らしましょう!

●問い合わせ先

生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

### 地域おごし協力隊が行く

のボトル販売を始めたことも

月からワインビアでもワイン

ともあると思うのですが、9

#### 「湯楽里館」の2階にある 「ワイン&ビアミュージアム」でコンシェルジュを 務める大山隊員と米田隊員にインタビューしました!

(観光地域づくり支援)

るのは嬉しいですね。 ジを持って購入していただけ **掛けたワインなんだ**」 とイメー や生産者さんなどについてご 説明した直後に**「この人が手** 影響していると考えています。 やはり、市内のワイナリー 大 上の反響がありまし ボトル販売は予想以 上の反響がありまし

ワイン煮などがありますよ。

ありますか?

**ビア**」を何度かやっています

試飲販売を行う 「出張ワイン

ワインビア」を飛び出して

を広めたいなと思っています。

イベント等の企画

よ、よだれが……。

ます。 感染状況が落ち着いてきたこ はお客さんも徐々に増えてい の入館状況はいかがですか? アム」(以下「ワインビア」) 小 イン&ビアミュージ オコロナ禍において「ワ 米田 新型コロナウイルスの ありがたいことに、 去年と比べると今年

ます。 います。 **&ビアキッチン**」も再開して すか? 土日祝日限定ですが ソフトドリンクも提供してい また、 「オラホビール」や ワインの試飲のほか、 10月下旬からは 「ワイン

味噌ピザ、 提供しています。 や鹿肉ミートボール、 ジナルの限定食事メニューを テーマに「ワインビア」 オリ 合うメニュー」を 「ワインとビールに 牛すじビール煮や 鹿肉カレー くるみ に出向いて東御ワインの魅力 自分から地元の方がいる場所

山 江利子隊員

米田 (観光地域づくり支援) 直人隊員

ご重県出身。2020年から東御市在 住。ワインはもちろんチーズも大好き。 米田隊員/今年5月東京都から東御へ。 とワインをこよなく愛する男。



ワインセラーで管理して販売している

of Tomi」という全3回のイ を紹介したいと思い「Taste

第

いもの×東御ワイン」

私は「東御の美味し

野菜」がテーマとなる予定です。 したが、ワインとチーズの暈 小林 チーズの回を私も取 材させていただきま

2回は「お肉」、第3回は

「お

をテーマに開催しました。第 1回は今年7月に「チーズ」 ベントを企画しています。

小林

食事は楽しめるので 「ワインビア」では、

楽しみです。 に驚きました……次回以降も 小 を教えい、今後の目標

たいなと思っています。 べるような雰囲気にしていき 元の方がもっと気軽に足を運 的には、**「ワインビア」を、** しいただいていますが、 ワインがお好きな方 には遠方からもお越 個人 地

湯楽里館ワイン&ビアミュージアム 業:午前10時30分~午後6時 (ラストオーダー午後5時30分)

大も大切ですが、私は「来てもらう工夫」

定休日:水曜日、年末年始

「ワインビア」への入館は無料です。 ハンドルキーパーの方にはソフトドリンク1杯無 料でご提供します。

10月からお支払いにPayPayがご利用いただける ようになりました。



日は がっていくといいですね。 のワインやビールの魅力が広 思っています。 小林「ワインビア」 今後も続けていきたいと ありがとうございま もっと東御

市

今 小林 編集担当・地域おこし協力隊

TOMI **27** 市報とうみ(2021年12月)

です。

米田

のイベントを企画中

現在、

オンラインで



#### =

#### 2021年 12月号



## ジュニアチャレンジ講座

## 世界に一つの作品づくり 親子陶芸教室

の後、 だわりを持って真剣に作業に の講座では、 取り組んでいました。第2回 楽しみながら、親御さんはこ れない作業に苦戦しながらも らいました。子どもたちは慣 親子で協力しながら作っても マグカップを作りました。そ を作って重ねながら湯飲みや まず一人ひとりが粘土でひも 子陶芸教室 夏の部」を実施 の拡大により延期していた「親 しました。第1回の講座では、 新型コロナウイルス感染症 お皿などの大きな器を 講師が用意してくれ 釉薬がけを行い

ていました。「このマグカップ る子どもの横では、小皿を作っ で何を飲もうかな」と思案す た作品をうれしそうに手にし くの方が秋の部に回っていただ だき講座が終了しました。 に思いを馳せるなど世界に一つ たお父さんが「ここに醤油を めの会。きれいに焼き上がつ された作品の受け取りとまと の状態と焼き上がりでは色が た3種類の釉薬から、 数日で定員に達したため、 入れて刺身で一杯…」と晩酌 なりました。第3回は窯出し びっくり、 色を選んでの着色作業。 大きく変化するのでおっかな )器を大切に持ち帰っていた 今年は申し込みが殺到して 半信半疑の作業と 好み 釉薬 多

では、

くという事態となりました。



## 第3回 市民大学講座

## 池の平散策と高地 トレーニングセンター見学

9月23日に湯の丸高原に

のトラックとプールでは合宿 また、トレーニングセンター

われていたことを学びました。

されていたものです。 り秋の気配が漂う池の平周辺 て市民大学講座を行いまし 大のため、 新型コロナウイルス感染 8月から延期 すっか 設などを視察しました。 で利用している大学生が汗を 出場の選手たちも利用した施 オリンピック・パラリンピック 流す様子を見学したり、

## 第4

インストラクタ これが楽しみ」という常連さ て市民大学講座を実施しま 気講座で、会場には「毎年 した。今年で第6回となる人

「高橋まゆみ人形館」と

真田宝物館」を訪ねて

女性学級の視察研

クとプール)を視察しました。 う様子は見られなかったもの 生い立ちの説明を伺い、この ビジターセンターでは、 高原ビジターセンターと高地 ミトウヒレン」の花を観察す なりました。午後は、 センター長から湯の丸高原の トレーニングセンター(トラッ 帯ではかつて火山活動が行 東御」の名のついた「トウ 2014年に発見されて 夏のような花が咲き競 貴重な体験と 湯の丸 小林 講師の体験談やショパンの生 この日がショパンの命日と重 りました。 ポーランドに留学経験のある ショパンの名曲のピアノ演奏や、 ての解説を交えての講座とな きた19世紀の時代背景につい 「オールショパンプログラム」。 なったことから今年のテーマは 集まりいただきました。偶然 座は初めて」という方も含め んや講師の教え子、「音楽講 100名を超える皆さまにお 受講者は、

ることができ、



## 民 大学講座

森晶子さんを講師にお招きしい10月17日、ピアニストの大装 **台楽よもやま話Part** オールショパンプログラム~ ピアニストの大 VI

時間が 当時赴任していた中学校 濫の爪痕の説明を受けたり、 では、原澤公民館長から2年 信へ。千曲川沿いを走る車中 着したというエピソードを聞 曲川を流れ下って佐渡島に漂 サッカーボールが流出し、 前の台風19号による千曲川氾 中央公民館を出発し、一路北 ました。10月13日小雨模様の まゆみ人形館」と長野市松代 の「真田宝物館」 察研修として飯山市の「高橋 いたりしました。高橋まゆみ 女性学級では、 今年度の視 に行ってき



じみの表情豊かな人形達が並

ガイドの方の説明

八形館では、

CMなどでおな

和の時代のいつかどこかで見

と着物・置物が織りなす、 することができました。 を聞きながらじっくりと視察

た懐かしい情景に、

自分の子

東京

がら、美しいメロディーに酔い

生きたショパンに思いを馳せな

経つのを忘れて激動

の時代を

しれていました。

栗おこわを堪能した後は、真

お昼に新栗を炊き込んだ

舎を改築したという趣のある ました。松代高等学校の旧校 田宝物館で午後の研修を行い

内には真田昌幸

(幸村の

どもの頃の思い出が重なって

心が癒やされたひとときでし



#### ▲公民館トップページ

きました。その後、 げで見所をしっかり押さえて 希望で国史跡の松代城跡(真 充実した見学をすることがで さんについていただいたおか の宝物が所狭しと並んでいま 代十万石として栄えた真田家 松代に転封となって以降、松 た。こちらも専門のガイド 修が終了しました。 国時代に思いを馳せながら 家の居城) が1622年に上田から にも足を伸ばし 参加者の 島をはじめロシア東部から飛 調べた結果、 う講師の説明に、 来していることがわかったとい ら来ているか調べるため、 観察の方法を学んだ後は写真 驚きの表情を見せていました。 モに発信器をつけて移動 人りの資料をもとに各自



▲人形館入口にて

#### いろいろな野鳥を観察 10月31日に、 ードウォッチング

おり、 は現在、 とのことでした。 な工夫がされていたり、 て鳥たちの休憩場所やえさ場 野の鳥の丘公園 過ごせる場所として定着した 池の周辺が禁猟区になったり にするなど野鳥のために様々 す。実際、人工の浮き島を作っ に来る人もいるということで の説明を受けました。この池 師の木内先生から池にいる鳥 グ」を行いました。 ンジ講座「バードウォッチン 整池)を会場にジュニアチャレ したことで鳥たちが安心して 都会からツアーで観察 水鳥の宝庫となって 佐久市にある (東電第一調 鳥がどこか 講 が短く感じられました。 がって約1時間半の野鳥 は小雨模様だった天気も、 ださったようでした。 は初めて」と興味を持ってく た。 が混じるようになってきまし など、会話に様々な鳥の名前 ガモがいた」「カイツブリが 察が始まる頃にはすっかりあ なにじっくり鳥を観察するの 潜ったよ」「カワウ大きい!」 追っていた子どもたちでした コツをつかんでくると「マ 保護者の皆さまも「こん

りながら湖面を泳ぐ鳥たちを 羽の色や姿・形、 ためのポイントを講師 を調べました。始めのうち 鏡や望遠鏡を使って鳥の名 に潜るかなど種類を特定する 大きさ、

ジュニアチャレンジ講座



カムチャッカ半

参加者一同

▲木内講師から説明を受ける

◀水草に集まる黒色のオオバンの群れ

#### 公民館長のつぶやき

到着時

今年一番の出来事といえば、東京オリンピック・パラリンピックではないでしょうか。 世界一流のアスリー トたちが繰り広げる戦いに胸を熱くしました。中でも、特に私が心を奪われたのはパラリンピックの競技 です。これまではニュースの限られた映像でしか見る機会がなかったのですが、東京大会ではTVでかな り取り上げられたので、帰宅後や休日に試合を見ることができました。そこで目にしたのは、障がいを抱 えた選手が躍動する姿です。目が不自由ならば音を頼りに、手が不自由ならば足で、さらには口で。自分 の身体で今使える全てを駆使して競技に向かう様子に強く胸を打たれました。車椅子や義足など補助用具 の進歩もすごいと感じました。陸上競技では健常者とほとんど変わらない記録が生まれるなど、選手のポ テンシャルを最大限に引き出す工夫と改良が繰り返されているそうです。試合後のインタビューでは、選 手のだれもが支えてくれた方々への感謝の思いを口にしていたのも印象的でした。生活を支え、競技を支え、 用具で支えるなど多くの人々の後押しで今自分がここにいられることを選手たちは十分に心得ているので す。だからこそ、障がいを乗り越え、苦しい練習を乗り越えて人を感動させるプレーができるのだと思い ました。そんな折、我が家の壁に掛けてある三四六さんの言魂カレンダーが目にとまりました。「無いもの は数えない、有るものを数えて感謝する」…欲をかいては日々不満を抱きがちな自分を深く反省しました。

#### 国民年金 アドバイス

#### 国民年金保険料の免除・猶予制度

国民年金保険料を納めることが難しい場合に使える制度を ご案内します。

#### 国民年金保険料免除・納付猶予制度

#### ●対象者

免除制度:本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定以下ま

たは失業した方等

猶予制度:20歳から50歳未満で、本人・配偶者の前年所

得が一定以下の方

#### 対象期間

令和3年7月~令和4年6月の1年間(また、申請月の2 年1カ月前までは遡って申請できます。)

#### ●持ち物

個人番号確認書類または年金手帳、失業を原因として申請 する場合は「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受 給資格者証」

#### 学生納付特例制度

20歳以上の学生の保険料納付が猶予される制度です。

#### ●対象者

大学、短大、高等専門学校、専修学校等に在学する学生で 本人の前年所得が基準以下の方

#### ●対象期間

令和3年4月~令和4年3月の1年間(また、申請月の2 年1カ月前までは遡って申請できます。)

#### 持ち物

個人番号確認書類、本人確認書類、学生証(コピー可)ま たは在学証明書 (原本)

#### 先

東御市役所市民課国保年金係

#### ●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082 市民課 国保年金係 ☎75-8810

### ワンポイントメモ

#### 給与支払報告書、早めの提出をお願いします

会社や事業所を経営されている方は、令和3年中に従業員 の方(事業専従者を含む)へ給与の支払いがあった場合に、 令和4年1月末までに「給与支払報告書」を市区町村に提出 していただく必要があります。

給与支払報告書は、個人住民税の課税を行うための重要な 書類です。正しく記入の上、期限内に必ず提出してください。

なお、提出の際は、総括表を必ず添付してください。報告 分に特別徴収者と普通徴収者がいるときは、仕切紙で分けて 特別徴収・普通徴収の区別が分かるようにしてください。

#### 作成対象は、以下のいずれかに該当する方です

- 令和4年1月1日に給与等の支払いを受けている方 (パートタイム・アルバイトを含む)
- 令和3年中に退職した方\*

※給与支払金額が30万円以下の場合は、提出義務はありませんが、正しい年 間収入額を確認するため提出にご協力ください。

平成30年度から県内一斉に原則すべての事業者が従業員の 個人住民税を給与から天引きしていただくようになりました。 よって普通徴収に該当する特別な理由がある方以外は、すべて 特別徴収で提出しなければなりませんので特にご注意ください。

#### マイナンバーの記載について

給与支払報告書には従業員の方と扶養親族等の個人番号の 記載が必須となります。また法人番号の記載も必要となります。 個人情報の取り扱いには留意の上、番号記入間違いや漏れ のないようお願いいたします。

#### 普通徴収について

普通徴収を指定する場合は、給与支払報告書の摘要欄に符 **号の記載と普通徴収切替理由書の提出**が必ず必要となります。 記載漏れにご注意ください

前職分、住宅借入金等特別控除可能額、扶養親族名(特に年 少扶養)等の記載漏れが多く見受けられますのでご注意ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111

#### 12 月 0 納

#### (納期限 1月4日)

- ●市県民税(普通徴収)(4期)
- ●国民健康保険税(普通徴収)(7期)
- ●後期高齢者医療保険料(普通徴収)(6期)
- ●介護保険料(普通徴収)(6期)

#### 害年金専門の社会保険労務十による

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

- 1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等
- 2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・ 人工関節・ペースメーカー・特定疾患等
- 3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神 の状態等で、日常生活や労働で制限のある方 ※働いていても受給できる場合があります。
- 4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

▶土・日も相談可能!(要予約) お問合せは下記事務所まで

#### 長野障害年金研究会

西澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-21-7070

場 所 上田市ふれあい福祉センター

▶毎月第一水曜日(変更あり) 13時30分から16時30分

上田市中央3-5-1

社会保険労務士依田謙二事務所 TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所

TEL 0268-75-8931 ※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

#### ご芳志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。(令和3年10月に寄附をいただいたものです)

#### 〈一般寄附金〉

- ●湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附
- 明治安田生命保険相互会社長野支社 様 (30万9千円)
- (有)ジー・エス・エス 様
- 東御市建設業協会 様(50万円)
- 樫山 孝 様(100万円)
- (株)タック 様(100万円)

上記については、同意をいただいた事項のみ領収日順 に掲載しています。

●問い合わせ先 文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎ 75 - 1455

#### 市からの災害情報を発信する メール配信のとうみをぜひご登録ください

☑ 配信情報 市内火災情報、災害情報、 気象情報、不審者情報など

登録をご希望の方は下記メールアドレスへ空メールを!

t-tomi@sg-p.jp

配信情報は東御市ツイッターでも投稿しています



#### 市の身近な情報発信中

#### 東御市フェイスブック







https://www.facebook.com/tomicity.sns

#### 消費生活ガイド

#### お子さま用の玩具や乗り物は 安全面に気を付けましょう

クリスマスや新年を迎えるにあたり、新しい玩具や乗り物等をお子さまに与える機会が多くなります。お子さまが事故なく安全に楽しく遊ぶために、下記の点にご留意ください。

#### 玩 具

- ●安全な玩具を選ぶ際は **STマーク**の有無を参考にしましょう。
- ●お子さまの年齢に合った玩具を選びましょう。
- ●小さな部品は、年少の子供が誤って口に入れて窒息するなどの危険があります。年長のきょうだいなどが遊ぶ玩具にも気を付けましょう。

14歳以下の子供向けの玩具については、一般社団法人日本玩具協会が策定した玩具安全(ST)基準があり、その基準に適合している玩具にはSTマークが玩具本体等に表示されて



STマークの例

います。STマーク付きの玩具は、「**安全面について注意深く作られたおもちゃ**」として業界が推奨するものです。STマーク付きの玩具には対象年齢が記載されており、対象年齢が低い玩具には、喉に詰まらない大きさである、部品が外れにくいなど、安全性をより配慮した設計になっています。

#### 子ども向けの乗り物

●幼児用自転車、キックスケーターやペダルなし二輪遊具などの乗り物は、正しい乗り方を教えて、ヘルメットなどの防具を着用させて乗せるようにしましょう。また、周囲や路面の状況を確認し、保護者が見守れる安全な場所で使用させましょう。

#### 誤飲に注意

- ●玩具に使用されているボタン電池や磁石は、飲み込むと重 篤な症状になる場合もあり特に危険です。誤飲の危険性に ついて周囲の人全員で共有し、**誤飲の危険性のある玩具は** 幼児の手の届かないところに保管し、遊ぶときも幼児が口 に入れないように徹底して気を付けましょう。
- ●問い合わせ先 東御市消費生活センター ☎75-2410 生活環境課 生活安全係 ☎64-5896



#### 信虎の娘婿・禰津氏も登場

主演 寺田 農 (『天空の城ラピュタ』) 榎木孝明・永島敏行・渡辺裕之/隆 大介・ 谷村美月・荒井敦史・矢野聖人・嘉門タツオ・ 柏原収史・石垣佑磨・杉浦太陽・川野太郎・ 螢雪次朗・外波山文明・葛山信吾・ 伊藤洋三郎・堀内正美・西川可奈子・ 左伴彩佳(AKB48)・安藤一夫

監督 金子修介(『テスノート』) 武田家監修 音楽 池辺晋一郎(『影武者』) 平山 優 信玄の父・信虎晩年の物語。高遠を追われた 信虎一行は、小県・禰津城主禰津常安に身を 寄せるストーリーとなっている。後に小諸城で 討死した武田信豊が木曽馬に乗ったシーン有。

◆ 優待チケットのご案内 ◆ (劇場鑑賞1900円のところ) お得な前売鑑賞券

詳しくは、右の二次元コードか、 ミヤオビピクチャーズの電話・ FAX・メールまでお願いします。



**MPミヤオビピクチャーズ** TEL:075-803-3300 FAX:075-803-3311

#### **电影员 占为进**为子!!

#### 1歳の誕生日おめでとう! ご家族からお祝いのコメント

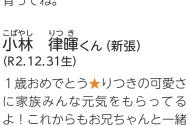




**古平 聖晴**くん (伊勢原) (R2.12.6生)

1歳のお誕生日おめでとう。いつもおだやかでニコニコな「きーちゃん」、家族みんなが大好きです。これからも笑顔ですくすく育ってね。

に仲良く遊んで、いっぱい食べて



すくすく育ってね!



か とう いち ほ **加藤 一歩**くん (県) (R2.12.26生)

誕生日おめでとう♥毎日癒しをくれて元気に育ってくれてありがとう♥ますますの成長を楽しみにしてるよ♥

#### ☆**募集します!!**☆ (対象者 1月生まれの 1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、市公式LINE (ID:@tomicity)までお送りください。締め切りは、12月8日(水)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

#### 第18回東御市マラソン大会結果 (敬称略・各部門上位3名まで掲載) 令和3年11月7日 北御牧地区明神池周辺コース 参加者99人

●小学生4年男子の部 3km				
①坂口	多央	(和小)	13分04秒	
②市村	朔也	(祢津小)	14分03秒	
③武井	大翔	(北御牧小)	14分34秒	
●小学生 4	年女子	子の部 3km		
1\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	杉花	(田中小)	12分55秒	
②清水	咲良	(和小)	14分59秒	
3白石	要実	(袮津小)	15分02秒	
●小学生 5		F男子の部 3km		
1七海	伊織	(北御牧小)	12分20秒	
2/J\ <u>\</u>	でするたった。	(田中小)	12分44秒	
③清水	蒸業	(和小)	13分07秒	
●小学生 5	• 6年	F女子の部 3km		
かやま ①中山	璃音	(北御牧小)	14分48秒	
②吉池	千穂	(北御牧小)	15分56秒	
③依曲	蘭	(滋野小)	16分41秒	
●中学生界	男子の音	ß 5km		
かまぎし	志成	(東部中)	27分07秒	
●中学生な	マ子の音	ß 3km		
①菊地	遥奈	(東部中)	11分47秒	
②七海	真帆	(屋代高付属中)	13分59秒	
●壮年の音	ß (50i	歳以上) 3 km		
①浅野	利幸	(一般)	13分50秒	
②横井	潤二	(一般)	14分06秒	
3白倉	港男	(一般)	15分37秒	

●一般女子の部	3 km ★: 大会新記録	i d
①竹内 彩夏	(一般)	12分25秒★
●高校・青年の部	ß(35歳まで) 5 k	:m
①武井 湧平	(一般)	17分42秒
②永井 慎也	(一般)	17分43秒
③俵 慎一	(一般)	19分02秒
	歳~ 49歳) 5 km	
①井出 治	(一般)	18分43秒
②福島 章浩	(一般)	21分45秒
3七海 雅也	(一般)	24分12秒
●ファミリーの部		タイム)
①小道 園子	· 溴花	27分22秒
2柄澤 明秀	· 玩真	29分40秒
③藤塚 瑞生·	· 心豐	31分54秒
	8 ( ) 2 ( )	A PRINCIPLE
COLUMN TO SERVICE DE LA COLUMN TO SERVICE DESTRUCCION TO SERVICE DEL COLUMN TO SERVICE DE LA COLUMN TO	The second secon	



▲元気よくスタート!

#### ほどよく、田舎。とうみ~今月のベストショット~





#### [撮影者] くるみんさん [タイトル] 「紅葉と彫刻」

撮影場所:東御市役所/撮影日:2021年10月24日

#### 撮影者から一言

楓が少女たちを秋色に縁どります。 洗練された部分も持ちつつ…ほど良く田舎を感じます。

#### 1月号掲載の応募締め切りは 12月10日(金)

①氏名②ペンネームで掲載希望の方はペンネーム③写真タイトル④撮影場所⑤撮影日⑥写真に込めた"ほどよく、田舎"について(50字以内)以上を記載のうえ、写真と一緒に市公式 LINE またはメールアドレス(shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp)へお送りください。

#### 応募作品一覧公開中

11月は8件の応募がありました。 表紙に一部掲載させていただきましたが、すべ ての作品をこちらからご覧いただけます。







▲いただいたお礼の品

#### 気仙沼市復旧・復興10年の節目を迎えてお礼の品が届きました

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、当市からも 多くの職員や市民の皆さまが支援業務にあたりました。

現地は、復旧から復興へとその歩みを止めることなく、発生から10年という節目を迎えており、当市が自治体業務等の支援にあたった気仙沼市から、お礼の品が届きました。

「東日本大震災における災害対応の記録と検証」冊子は、市立 図書館寄贈図書として12月上旬以降から閲覧できる予定ですので、 ご覧ください。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876

#### 市内産の花で彩る 「東御の花」を展示しています

市役所本館入口、本館2階事務室入口前、中央公民館2階口ビーの3か所に市内産の花卉による「東御の花」を展示しています。「東御の花」はJA信州うえだ花卉部会東御支会のご厚意で提供いただいたものを、6月より半月に1度ほどのペースで季節に合った花に入れ替えています。

市役所や中央公民館にお越しの際は是非ご覧ください。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64-5876



▲市役所に飾られた「東御の花」

発行/長野県東御市

## E-mail shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp 編集/東御市企画振興部企画振興課 https://www.city.tomi.nagano.jp/

ました。 める場として、 私たちも、 れている姿を見聞きしてきました。その中で、 挑戦の場として東御を選び、 熱意をもった個人やご夫婦が、 ベーカリー、ゲストハウス、果樹農家 地道に哲学のある取り組みを形にさ 園芸の分野で新たに生業を作り始 ここで始めたいと思いいたり 目の届くスケー 新しい

ます。 りました。

東御市には、

をお伺いする中で、 だきました。 温乃さんご夫婦に東御市の魅力を書いていた くれるかもしれない。 \\*\\\*\\\* 東御市なら、 今月は造園業を営んでいる倉持陽介さん 風土を感じながら生業を楽しむ環境がつ 東御に訪れて、さまざまな方からお話 四季の移り変わりの中で暮ら \* 徐々にその思いが強くな \* 私たち夫婦が移住先を \* \* \* ~ \* ~

部の樹種

/ 宿根草の栽培に適した環境です。

外の方にもご来場いただき、

この場を拠点として整備し、

生を楽しんでいただけるナーサリー

はっきりとしているこの場所は、

山野草や

標高約1200mで季節の移り変わり

る休耕地でした。

でした。そこは南斜面で見晴らしが良く、

私たちが出逢ったのは、

新張奈良原の土地

ともと花卉栽培がされていた良質な黒土が残

り入れ、自分らしいスタイルで暮らしと仕事 を営む個人や個人事業主が本当に多いと思い レストランやカフェ、ワイナリー、 お気に入りの風景を生活に取 作やファシリテーションなど、 は東信内外でのお庭づくりやお庭のお手入れ、 成所)とガーデンをつくりたいと思っています。 生業づくりに勤しんでいます。 保育園や個人邸の庭園設計、 現在、MUMU/橆々園藝社として、

妻はイラスト制

日々お互い

激を受けることばかりです。 奈良原で、 タート地点にやっと立てたところです。 しむお庭づくりを提案していけたらと思いま をしなやかに結びつけた方々のあり方に刺 東信に移り住んでみて、日々、 東御ならではの美しい暮らしを楽 私たちはまだス 風土と暮ら 東御市へ来た方、戻って

きた方から、選んだ理由や 魅力を紹介します。

#### Q とうみの好きな所は?



<5555 **倉持** ょうすけ **陽介**さん 温乃さん

(奈良原区) 出身地:東京都三鷹市 1ターン

早いもので、今年もあと1カ月 となりました。(表紙の写真は紅葉 ーマですが、皆さまのお手元に 届くころには雪が降っている可能性 **も**···)

今年も紙面には嫌というほど「新 型コロナウイルス」というフレ-を掲載してきましたが、数年後、数 十年後に市報を見返したときに、「こ んな時代もあったんだ」と話せる日 を願いながら、来年も市報作成に励 んでいきたいと思います!

> (市報担当 上野)

次回発行

市報とうみ 1月号 12月24日(金)

#### 市のデータ

(植物育

#### 人の動き (11月1日現在)

東御の風景と植 将来的には市内

世帯数 転入 80人 12,283世帯(+ 2) 転出 76人 総人口 17人 出生 29,702人(-19) 40人 死亡 男14,735人(-その他 0人 ※カッコ内は前月対比 女14,967人(-16) 資料:住民基本台帳

#### 市内交通事故統計 10月分 令和3年10月31日現在

13/10/3 10/33/10/90/12				
		当月分	累計(注1)	前年比
件	数	4件	52件	-9件
傷	者	4名	61名	-8名
死者	(注2)	0名	0名	-2名

(注1)令和3年1月からの累計 (注2)事故発生後24時間以内の死者数

#### こちら119 (東御消防署)

=10月の火災・救急件数 ※カッコ内は令和3年1月からの累計 火災 1件( 12件)

救急 120件(1013件) たき火を実施する際は消防署へ連絡し

必ず消火のできる準備をしましょう。

東御消防署 **☎**62 − 0119

#### とうみの気象記録

(観測地点:東御消防署)

令和3年10月	令和2年10月	
29.1℃(11⊟)	25.6℃(12⊟)	
1.6℃(30⊟)	1.5℃(31⊟)	
14.4℃	13.0℃	
39.0mm	124.5mm	
	29.1℃(11⊟) 1.6℃(30⊟) 14.4℃	

※平成27年11月分から新しい観測システムによる データを掲載しています。



●本文中の問い合わせにつきましては、特別な記載がない限り平日の開庁時間(午前8時30分~午後5時15分)とさせていただきます。 なお、問い合わせ先の市外局番(0268)は省略しています。